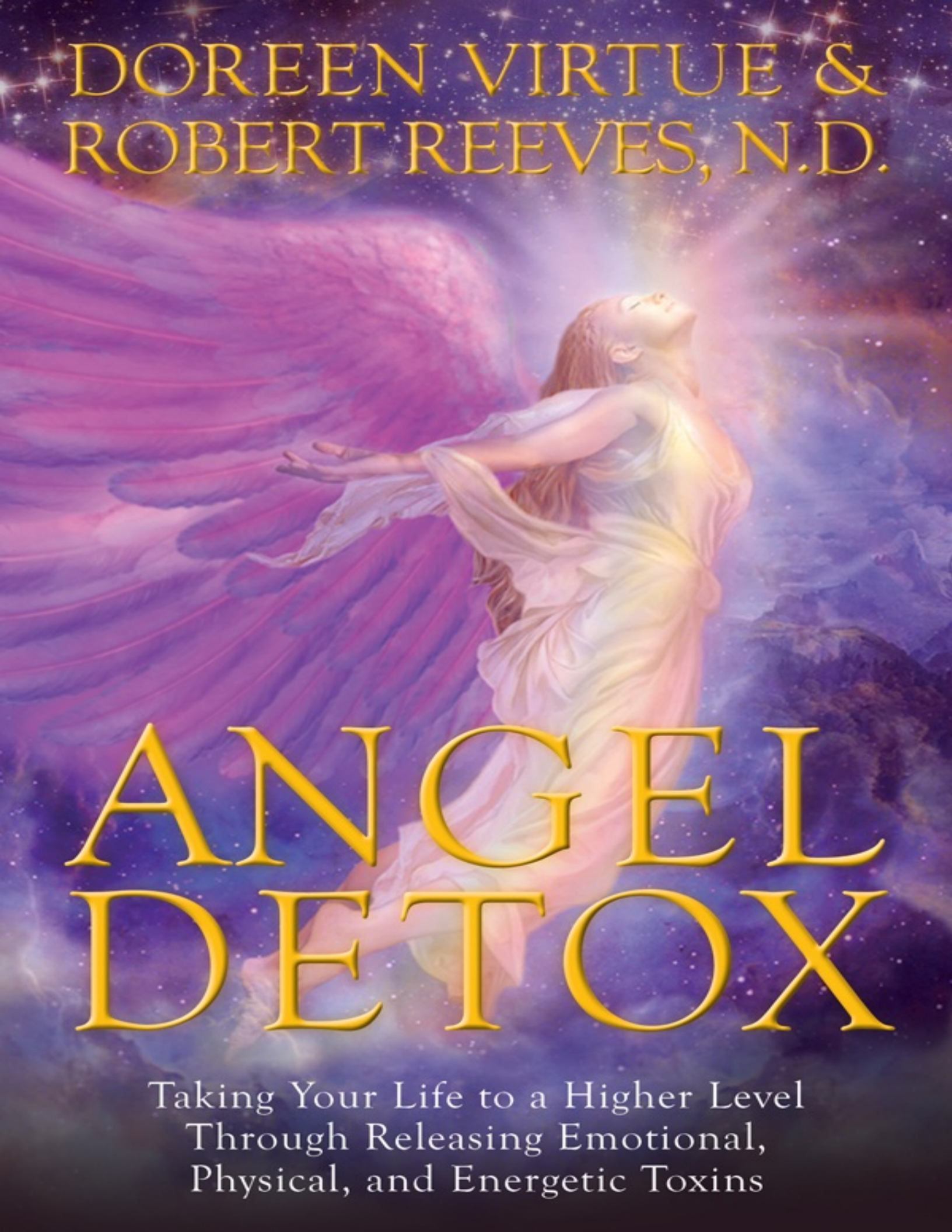
DOREEN VIRTUE &
ROBERT REEVES, N.D.



ANGEL DETOX

Taking Your Life to a Higher Level
Through Releasing Emotional,
Physical, and Energetic Toxins

ANGEL DETOX

TAMBIÉN POR Doreen Virtue y Robert Reeves, ND

Libros

Hierbas y especias Terapia (disponible de septiembre de 2015)

Vivir sin dolor (disponible de marzo de 2015)

Terapia Floral

Oracle Cards (tarjetas de adivinación y guía)

Terapia floral Oracle Tarjetas

★

TAMBIÉN POR Doreen Virtue

Libros / Calendario / Kits / Tablero de Oracle

Ángeles del amor (con Grant virtud; disponible en enero de 2015)

Guía de supervivencia del Trabajador de la Luz (Charles con la virtud; disponible en enero de 2015)

Ángel Señora (disponibles desde noviembre de 2014)

El gran libro de Ángel Tarot (con Radleigh Valentine; disponible de julio de 2014)

Ángeles de la Abundancia (con Grant virtud; disponibles desde mayo de 2014)

Los sueños de ángel (con Melissa virtud; disponible de abril de 2014)

Astrología ángel 101 (con Yasmin Boland; disponible de marzo de 2014)

La asertividad de Ángeles en la Tierra ¿Cómo curar un corazón que se aflige (con James Van Praagh)

Lo imprescindible en virtud de Doreen Colección

Susurros desde Arriba Calendario 2014 Los

Milagros de arcángel Gabriel

Sirenas 101 María, Reina de los

Ángeles guardadas por un ángel El

ángel Terapia® Palabras Handbook Ángel

(La virtud con Grant)

arcángeles 101

Los milagros de sanación del arcángel Rafael El arte de

crudo alimento vivo (con Jenny Ross)

Por encima de signos (con Charles Virtud)

Los Milagros de San Miguel Arcángel

Números de ángel 101 ángeles de

Salomón (una novela)

Mi ángel guardián (con Amy Oscar)

Bendiciones del ángel del kit (Vela con Grant virtud; incluye manual, CD, revista, etc.)

Gracias, ángeles! (libro para niños con Kristina Tracy)

Curación Palabras de los Ángeles

Cómo escuchar sus ángeles reinos de

los Ángeles en la Tierra

Hadas 101 Guía Diaria de

Sus Angeles

La magia divina

Cómo dar un Kit de Ángel tarjeta de lectura

101 ángeles Ángel Orientación y

Terapia Junta Diosas de Cristal ángeles (con Judith Lukomski)

Conexión con el kit Ángeles (incluye manual, CD, revista, etc.)

Ángel Medicina Los Niños

Cristal Arcángeles y Maestros Ascendidos

Ángeles en la Tierra

mensajes de sus ángeles

Ángel Visiones II

Comer en la Luz (Negro con Becky, MFT, RD)

El cuidado y alimentación de los niños índigo

Curación con las Hadas

Ángel visiones divinas recetas

curativo con los ángeles "que cambiaría mi vida si hubiera tenido más tiempo"

Guía Divina Chakra

Clearing Terapia

Ángel ®

De manera constante ansia AZ

ansia constante de la Luz El

síndrome de dieta yo-yo

Perder sus libras de Dolor

Los programas de audio / CD

Los milagros de sanación del arcángel Rafael

Terapia ángel ® Meditaciones Arcángeles

(101 libro de audio abreviada)

Hadas 101 (libro de audio abreviada)

Diosas y ángeles (libro de audio abreviada)

Ángel Medicina (disponible como ambos conjuntos 1- y 2-CD)

Ángeles entre nosotros (con Michael Toms)

Mensajes de sus ángeles (libro de audio abreviada)

Pasado-regresión de la vida con los Ángeles

Recetas divinas Los ángeles del amor

Conexión de sus ángeles

Manifestando con los Ángeles

Karma Liberar la curación de su apetito, la curación de su vida

Curativo con los ángeles

Guía Divina Chakra

Clearing

Programa de DVD

Cómo dar una lectura de cartas del Ángel

Oracle Tarjetas

Ángel Respuestas Oracle Cards (disponible de septiembre de 2015)

Ángel de la Guarda las tarjetas de Tarot (con Radleigh Valentine; disponible de abril de 2015)

Tierra Ángeles tarjetas de Tarot (con Radleigh Valentine; disponible de diciembre de 2014)

Vida más allá de Oracle Cards (con Brian Weiss, MD; disponible desde octubre de 2014)

Ángel de la querube Tarjetas para la Infancia (disponible junio de 2014)

Ángeles de la Abundancia (Cartas del Tarot con Radleigh Valentine; disponible de mayo 2014)

Hablando con el cielo mediumnidad Tarjetas (con James Van Praagh)

Arcángel Poder cartas del Tarot (con Radleigh Valentine)

Indigo Ángel Oracle Cards (con Charles Virtud)

Ángel Sueños Oracle Cards (La virtud con Melissa)

María, Reina de los Ángeles Oracle Tarjetas

Ángel tarjetas de Tarot (con Radleigh Valentine y Steve A. Roberts)

El romance Angels Oracle Cards

Propósito de la vida de Oracle Tarjetas Arcángel Rafael Healing Oracle Tarjetas

Arcángel Miguel Ángel Tarjetas de Oracle Oracle Terapia Tarjetas Mensajes mágicos de las Hadas Tarjetas de Oracle

Maestros Ascendidos Oracle Tarjetas diario orientación de sus ángeles Oracle Tarjetas

Santos y Ángeles Oracle Oracle Tarjetas mágico unicornios tarjetas dirección de la diosa Oracle Tarjetas

Arcángel Oracle cartas mágicas sirenas y delfines Oracle Tarjetas

Mensajes de sus ángeles Oracle Tarjetas Curación con las tarjetas Hadas Oracle curativo con los ángeles Oracle Tarjetas

Todos los anteriores están disponibles en su librería local,

o pueden ser clasificadas por visitar: Hay House EE.UU.: www.hayhouse.com

®

Hay House Australia: www.hayhouse.com.au
Hay House UK: www.hayhouse.co.uk
Hay House Sudáfrica: www.hayhouse.co.za
Hay House India: www.hayhouse.co.in

la página web de Doreen: www.AngelTherapy.com

la página web de Robert: www.RobertReeves.com.au

ANGEL DETOX

Taking Your Life to a Higher Level
Through Releasing Emotional,
Physical, and Energetic Toxins

DOREEN VIRTUE &
ROBERT REEVES, N.D.

HAY HOUSE, INC.
Carlsbad, California • New York City
London • Sydney • Johannesburg
Vancouver • Hong Kong • New Delhi

Copyright © 2014 por Doreen Virtue y Robert Reeves

Publicado y distribuido en Estados Unidos por: Hay House, Inc .:
www.hayhouse.com ® • ***Publicado y distribuido en Australia por:*** Hay House Australia Pty. Ltd .: www.hayhouse
• ***Publicado y distribuido en el Reino Unido por:*** Hay House UK, Ltd .: www.hayhouse.co.uk • ***Publicado y distribuido en la República de Sudáfrica por:*** Hay House SA (Pty) Ltd .:

www.hayhouse.co.za • ***Distribuido en Canadá por:*** Raincoast:
www.raincoast.com • ***Publicado en la India por:*** Hay House Publishers India:
www.hayhouse.co.in

Diseño de la cubierta: Steven Williams • *Diseño de interiores:* Tricia Breidenthal

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro puede ser reproducida por cualquier medio mecánico, fotográfico o electrónico, o en la forma de una grabación fonográfica; ni podrá ser almacenada en un sistema de recuperación, transmitida, o de otra manera copiar para uso privado o público, que para el “uso justo”, como citas breves en artículos y revistas sin la previa autorización por escrito del editor.

Los autores de este libro no otorga consejos médicos o prescribir el uso de ninguna técnica como forma de tratamiento para problemas físicos, emocionales o médicos sin el consejo de un médico, ya sea directa o indirectamente. La intención de los autores es sólo para ofrecer información de carácter general para ayudarle en su búsqueda de bienestar emocional y espiritual. En el caso de utilizar alguna de la información contenida en este libro por sí mismo, que es su derecho constitucional, los autores y el editor no asumen ninguna responsabilidad por sus acciones.

Catalogación en la Publicación de datos se encuentra archivada en la Biblioteca del Congreso

Hardcover ISBN: 978-1-4019-4431-5

17 16 15 14 4 3 2 1 primera
edición, enero de 2014

Impreso en los Estados Unidos de América

Para todos los que desean alcanzar la más alta energía y una mayor salud.

CONTENIDO

Introducción a la desintoxicación

Capítulo 1: Los métodos para la curación de una desintoxicación con éxito

Capitulo 2: Alimentación de su Cuerpo Físico

Capítulo 3: Hierbas y vitaminas para ayudar a su ángel de desintoxicación

Capítulo 4: Aromaterapia y aceites esenciales

Capítulo 5: Desintoxicación de su cocina

Capítulo 6: "¿Qué debería comer?"

Capítulo 7: Planes de desintoxicación últimos 7 días

Capítulo 8: Desintoxicación de sus emociones

Capítulo 9: Desintoxicación de su energía

Capítulo 10: Desintoxicación de su hogar

Bibliografía epílogo

Acerca de los autores

INTRODUCCIÓN A DETOX

Detox, o *desintoxicación,* es el proceso de eliminación de sustancias poco saludables y las energías de su vida. Dentro de estas páginas, nos centramos en métodos de desintoxicación física, emocional y espiritual. A medida que su espiritualidad aumenta, se le guiará para liberar todo aquello que ya no les sirve, que pueden incluir alimentos, bebidas, amistades, relaciones, carreras y entornos. A lo largo de este libro, compartir métodos que pueden ayudar a desintoxicar su vida, lo que le permitirá experimentar mayor alegría curación.

Usted merece ser feliz, como todos nosotros, ya que cada uno de nosotros nace con el mismo potencial para la felicidad y el éxito. Despejando la niebla de toxinas, usted será capaz de ver claramente el camino a seguir. Y al trabajar con remedios naturales bajo la atenta mirada de los ángeles, lo más probable es disfrutar el proceso de desintoxicación.

Detox se piensa a menudo como un ejercicio puramente físico. Evoca imágenes de tratamientos catárticos y purgantes que eliminan rápidamente y con dureza sustancias no deseadas del cuerpo. Pero esto no tiene por qué ser el caso. La guía amorosa de los ángeles le proporciona métodos sencillos, eficaces y seguros para la mejora de su bienestar. Al dejar de lado todo aquello que ya no les sirve, se abre la puerta a la alegría y la paz que tiene derecho.

Así que estar dispuesto a liberar toxinas físicas y emocionales de su vida! Deja que los ángeles trabajan con usted a medida que avanza en su viaje de sanación. Se sentirá más ligero, más libre y más feliz como resultado.

¿Por qué Detox?

Cuando llegue a la Tierra, sólo se le den un solo cuerpo. Este es el vaso que lleva su alma por la duración de esta vida. Su precioso cuerpo es su herramienta principal para el cumplimiento de lo que vinieron a hacer aquí, y hay que cuidar de él, ya que no se puede sustituir. Cuando naces, de comprometerse con contratos sagrados para sus propósitos de vida. A medida que avance a través de la vida, podrá descubrir lo que los

propósitos son. Se dividen en dos categorías: *personal* y *global.*

Todo el mundo nace con una, propósito personal individual. Este puede ser el aprendizaje de la compasión, pena de curación, sentirse cómodo con la recepción, aceptando el perdón, y así sucesivamente. Pero los propósitos globales no se emiten a todo el mundo. Estos son para aquellos que tienen una misión que beneficia a la vida de otros y puede incluir ser un sanador o maestro espiritual, escribir libros, ayudando al medio ambiente, la invención de un nuevo producto, o ser un defensor de aquellos que no pueden hablar por sí mismos .

Es su trabajo para completar su propósito dentro del espacio de esta vida. Si no es así, usted puede ser enviado de regreso a la Tierra para aprender las mismas lecciones de nuevo. Al completar su misión divina, se le recompensa con una mayor felicidad y el amor.

La desintoxicación de su vida a partir de energías más bajas y sustancias insalubres le permite escuchar con más claridad la voz de la Divinidad, tales como Dios, Jesús, su Ser Superior, y sus ángeles. Vamos a empezar a escuchar estos mensajes muy claramente, lo que ayudará a discernir lo que implica su propósito de vida para que pueda tomar la acción guiada a medida que avanza en su camino.

Desintoxicación mejora su propio bienestar, y potencialmente ayuda a otras personas, así, ya que se convertirá en una inspiración para ellos. Al caminar su charla, podrás mostrar a otros que la verdadera salud es posible. Además, con el impulso de energía que le da la desintoxicación, tendrá la motivación para cumplir su propósito y proporcionar ayuda a los demás de una manera grande.

La voz del ego te dice que es demasiado difícil de dejar de lado los viejos hábitos. El ego dice que necesita ciertas sustancias, alimentos y situaciones tóxicas a fin de mantenerse “feliz” y “seguro”. Le dice que si desintoxicación, se convertirá en depresión, pierde amigos, y el colapso en un montón.

Sin embargo, los ángeles y Dios te quieren mucho y sólo quieren lo mejor para ti. Así que por favor escuche a su Ser Superior mientras que le guía a lo largo del camino de la desintoxicación. Los ángeles están ayudando a lograr esto en este momento.

Hay muchas ventajas inherentes a la desintoxicación. La principal es que se sentirá un verdadero Estado de bienestar. Otros beneficios incluyen una mayor claridad y vitalidad, la intuición aumentada, mayor auto-aceptación, limpieza emocional, energía abundante, y una mejor salud en general.

¿Qué esperar de una desintoxicación

Durante el proceso de desintoxicación, el cuerpo elimina “residuos tóxicos”. Su

la experiencia de desintoxicación dependerá de la cantidad de productos químicos y la acumulación de tóxicos que ha acumulado. Un ángel de desintoxicación tiene en cuenta su naturaleza sensible, combinando métodos de limpieza energética con terapias naturistas.

Si está familiarizado con un kit estándar de desintoxicación comprado en la tienda, se dará cuenta de las diferencias definitivas con el Ángel de desintoxicación. Muchos paquetes de desintoxicación por menor o limpia contienen hierbas laxantes y nutrientes para aumentar su función intestinal. Cree que su cuerpo está pasando por una limpieza maravillosa, pero en realidad, este tipo de desintoxicación es muy limitado. Una desintoxicación norma ignora su energía, las emociones, y el medio ambiente. Encontrará un enfoque holístico el más adecuado para su alma sensible. Además, se ocupa de las toxinas de *todas* áreas de su vida! Además, las personas altamente sensibles a encontrar una desintoxicación estándar incómodo. Le queremos *disfrutar* su experiencia de desintoxicación!

En las primeras etapas de desintoxicación, puede experimentar dolores de cabeza, fatiga, ira, frustración y un aumento de los movimientos intestinales; y usted puede tener algunos problemas con su piel, su cuerpo libera toxinas. La razón de estas cargas es de vida corta la circulación de los residuos. Su cuerpo tiene que obtener las toxinas en movimiento antes de que pueda eliminarlos de su sistema.

Energéticamente, el hígado es el lugar donde albergar a la ira. Por lo tanto, ya que el hígado es pateado en acción, se puede sentir temporalmente mal humor. Mientras continúa con su desintoxicación, usted encontrará que estos síntomas se disipan rápidamente. En términos generales, que sólo va a durar un par de días, pero si persisten, consulte con su médico naturista local para asegurarse de que su desintoxicación es equilibrada.

★

Tómese el tiempo para sentarse y tener conversaciones de corazón a corazón con los ángeles. Arcángel Rafael (ángel de la curación) se unirá Arcángel Miguel (el Ángel de la fuerza y el valor) que se someta a su desintoxicación. Anote sus pensamientos, sentimientos y preguntas en un diario; y consultar con los ángeles sobre cualquier preocupación que tenga. Se podría comenzar con: *¿Qué más puedo hacer para mejorar mi desintoxicación?* o *¿Por qué tengo dolores de cabeza hoy?* Espere a que su Ser Superior para ofrecerle las respuestas.

Cualquier cosa que usted ve, oye, siente, o piensa que es un mensaje divino de los ángeles. Tome notas para que pueda volver a leerlas en una fecha posterior. Verá que sus comunicaciones con los ángeles se hacen más claros a medida que avanza. Los mensajes que llegan a través de una larga vida y detallado, o que pudieran recibir comunicados pequeñas y sucintas que tienen significados profundos y profundos. Pero no importa

qué tipo de mensaje que recibe, saben que los ángeles están vigilando usted durante todo el proceso y quieren que usted tenga éxito!

Lo que los ángeles dicen acerca de desintoxicación

Usted, como todos, tiene ángeles de la guarda con usted en todo momento. Son guías sin denominación que tiene asignadas como parte de su creación. Angels son parte de la fisiología humana, como un corazón o del hígado; y están comprometidos a ayudar a vivir una vida larga, saludable y feliz. Sus ángeles se invierten en ti y en el cumplimiento de su propósito.

Por esta razón, es posible oír o sentir sus ángeles empujando a que la desintoxicación. Esto puede venir en forma de pensamientos repetitivos o sentimientos que instan a abandonar comportamientos tóxicos. Es posible que omiso de esta guía porque es incómodo, o parece contrario a sus oraciones por una mejor carrera, relación, y así sucesivamente, pero instamos a que no haga esto.

Saben que tanto de nosotros también hemos recibido y seguido este tipo de orientación con gran éxito. Ver a nuestros amigos, familiares, clientes y estudiantes tratan de diversas maneras con su guía interna de desintoxicación, hemos encontrado que:

- Algunas personas ignoraron.
- Algunos lo retrasó.
- Algunos trataron de negociar o negociar con la dirección ("Voy a renunciar a esto, pero no que").
- Algunos argumentaron con él.
- Algunos optaron por seguirlo.

En este último caso, hemos visto a vidas se transforman rápidamente. Por ejemplo, uno de nuestros amigos vieron toda su carrera sueños realidad, una vez que finalmente se rindió y siguió a su guía interna para dejar de beber alcohol y café, hacerse vegetariano, y renunciar a dos relaciones tóxicas.

Usted también puede recibir una orientación clara de sus ángeles, pidiéndoles que, sobre una base regular: “¿Qué cambios le gustaría ver a hacer en mi vida en este momento” Observe los sentimientos, pensamientos y visiones se obtiene de inmediato ... incluso si no te gusta lo que recibe (por ejemplo, un mensaje que renunciar a su comida favorita). Recuerde: sus ángeles han estado contigo toda la vida, y

Sabe mejor que nadie. Todo lo que quieren para usted es su buena salud, felicidad y paz.

Si no está seguro de que usted ha escuchado con precisión sus ángeles, por ejemplo:

"Ángeles, por favor, dame una señal clara en el mundo físico, que con facilidad se darse cuenta y entender que me permita saber que le he oído bien ".

Una vez que sepa que sus ángeles te están guiando a desintoxicarse de una sustancia, una relación o situación, diles:

"Ángeles, por favor, dame el valor para hacer este cambio en un saludable y de manera armoniosa ".

Al trabajar con los ángeles, también se puede perder los antojos por lo que no hay fuerza de voluntad involucrados. I (Doreen) era capaz de dejar de beber alcohol y el café y dejar de comer productos de origen animal y azúcar refinada porque los ángeles eliminan por completo mi deseo para estos artículos. Lo mismo ha ocurrido con muchas otras personas, y puede suceder de *tú* si pide ayuda de los ángeles.

Los ángeles no pueden violar su libre albedrío, y sólo le puede ayudar si se le pregunta. No importa *cómo* pedir ayuda, sino sólo que se *hacer* pide ayuda: Usted puede pedir a Dios directamente de asistencia; se puede orar a Jesús o un santo; o se puede visualizar, afirmar, o escribir su solicitud. Su oración puede ser una súplica (una petición de ayuda) o positiva (dando las gracias a la divina antes de tiempo para ayudar a usted). Toda la comunicación con la Divinidad que es obras basadas sinceros y amor.

Dejando de lado las adicciones, hábitos de vida poco saludables, y amistades desequilibradas aumenta su conexión con el reino angélico, como podrá liberar la niebla psíquica creada por las toxinas. Esta niebla se debe a los productos químicos y las energías negativas, por lo que los ángeles insto a dejar pasar esto. Al trabajar con los ángeles, encontrará que su apetito por los alimentos saludables y nutritivos aumentará, y usted se da cuenta de cómo su cuerpo reacciona a sustancias artificiales. Es posible que desee probar una dieta vegetariana durante una semana, ya que puede sentirse atraído por zumos recién exprimidos. Todos estos ejemplos son formas en las que los ángeles están respondiendo a sus oraciones.

A veces puede ignorar accidentalmente orientación de los ángeles, por lo que definitivamente pedirles ayuda en escuchar los mensajes que se supone que tomar en serio. O bien, puede preguntarles cómo su desintoxicación puede tener más éxito. Usted encontrará que van a responder con asesoramiento dietético o estilo de vida. Los ángeles saben cómo se puede beneficiar más en este momento, y siguiendo sus mensajes, se le llevó a un camino de absoluta

alegría.

La fuerza de la vida de la Alimentación

Los ángeles clasificar los alimentos y bebidas de acuerdo con la forma en que afectan a su energía vital y la luz interior. frutas y verduras naturales, frescos y orgánicos tienen las más altas vibraciones, ya que ambos son nutritivos y también se llenan con una vitalidad inherente. La luz del sol que absorban se lleva a cabo dentro de sus células. A medida que se consumen estos alimentos, su cuerpo da la bienvenida a la energía curativa del sol, y se empieza a brillar y crecer radiante.

Procesados y artificiales "alimentos" tienen las vibraciones más bajas. Estos elementos sirven a ningún beneficio para su cuerpo o energía. Similar a la forma no natural son producidos, que le proporcionan un sentido artificial de la energía o la satisfacción, y su cuerpo no recibe recompensa por tomar en.

Incluso más bajo en la escala de la energía son aquellos alimentos que tienen, o son cultivados con pesticidas, ("-cidio" proviene del latín *caedere,* que significa "matar") y tienen vibraciones muy bajas. Genéticamente modificados (GM a menudo llamado, OGM, o GE) alimentos tienen herbicidas y pesticidas que crecen en ellos, por lo que son los artículos de menor vibración de todo.

En el momento de la publicación de este libro, los alimentos modificados genéticamente no tienen etiqueta en los Estados Unidos y Canadá (en otros países, organismos modificados genéticamente deben estar etiquetados). Por lo tanto, la única manera de evitar los transgénicos en América del Norte es comprar versiones orgánicas certificadas de los siguientes alimentos:

Los ángeles nos guían para comer y beber alimentos orgánicos, que se cosechan sin el uso de productos químicos y pesticidas. Organics también se crecen generalmente con amor, por los agricultores que se preocupan más por la salud y el medio ambiente que el beneficio. Los animales en las granjas orgánicas normalmente vivían una vida mejor; comió alimentación orgánica; y produce leche de alta energía, los huevos y la carne.

El ego intenta engañarte diciéndote que los alimentos orgánicos son más caros. Al comparar el precio superficie de los alimentos orgánicos frente a no orgánica, puede parecer más costoso. Por ejemplo, los tomates orgánicos pueden parecer más caros que los no orgánicos, pero que está pagando por los tomates que

no lo hizo llegar a la tienda. No se utilizan productos químicos, por lo que algunos podrían ser comidos por los insectos. Los que sobrevivieron serán bien vale la pena la inversión. Los alimentos orgánicos sabor a los alimentos debería.

Recordar aquellos tiempos cuando se corta abrir un tomate y se podía oler?

En estos días, los tomates cultivados convencionalmente tienen poco olor, sabor o textura en comparación con las del pasado. Esto es lo que la comida orgánica es todo acerca de: volver a una forma natural de cultivo y cosecha de alimentos, lo que es más sostenible, ya que implica trabajar en estrecha colaboración con la naturaleza.

Los ángeles nos muestran una visión de interconexión cuando la agricultura. La mariposa y la abeja polinizan la flor y permiten que el tomate para crecer. Algunos tomates podrían convertirse en el hogar para las orugas. Esto lleva a la siguiente generación de mariposas que polinizan. Si se utilizan pesticidas y productos químicos para matar las orugas y las abejas, el ciclo de crecimiento se detiene. Los ángeles nos piden que respeten la tierra y la forma en que se creó nuestra comida, y para dar unas pocas piezas a las criaturas que nos ayudan a vivir de manera saludable.

Su factura de supermercado probablemente bajará cuando se sigue una dieta natural. Medida que la transición a alimentos frescos y saludables, usted ya no anhela caros, comidas procesadas. En realidad es muy rentable a comer de una manera sana.

Los ángeles guían a las personas sensibles para evitar o reducir el consumo de productos de origen animal ya que el tratamiento de los animales afecta a la energía de la carne, productos lácteos y huevos. Cuando un animal sufre, que la energía sufrimiento (incluyendo adrenalina) entra en la carne de los animales, y esto extremadamente baja vibración pasa a los que comen estos productos. Sin embargo, algunos creen que la bendición del producto y agradeciendo el animal vino puede elevar la vibración y purificar la energía.

Además, en el pasado, algunos pueblos indígenas en silencio pidió permiso antes de animales para cazar y matar a ellos. Sin embargo, en aquellos días, los animales vivían libremente, y su captura fue en un campo de juego justo y equilibrado. En estos días, por desgracia, los animales llevan vidas tortuosas confinados y son sacrificados cruelmente. Esa energía afecta a los que consumen los productos resultantes.

Una perspectiva naturopática en Detoxing

Detox es una palabra favorita de naturópatas (médicos holísticos que utilizan agentes naturales para tratar dolencias físicas). Tanto se hace hincapié en el hígado y el trabajo milagroso lo hace, y este órgano ayuda a eliminar los materiales tóxicos del cuerpo, concentrándose ellos y luego la liberación de ellos en el intestino para su eliminación. El hígado es uno de los pocos órganos humanos que se pueden regenerar. Esto se debe a que es tan esencial para un cuerpo en pleno funcionamiento.

Sin un buen hígado, trabajando, su cuerpo va a hacer circular los productos químicos tóxicos que harán que se sienta débil y fatigado, y causar dolores de cabeza. A menudo, cuando la gente

visitar a un médico naturista con múltiples problemas de salud, es el primer tratamiento para el hígado, como naturópatas lo consideran como uno de los principales órganos de desintoxicación. Refuerza los otros órganos de desintoxicación del cuerpo, incluyendo la piel, los riñones, los pulmones y los intestinos. Cada uno de estos sistemas tiene su propia forma de la liberación de toxinas. Cuando todos ellos están trabajando sincrónicamente, su cuerpo se despeja. Cada sistema procesa y desintoxica los productos químicos que entran en contacto con.

En cuanto a usted de manera integral, naturópatas electrónico Su toxinas emocionales, también. Desintoxicación de la tensión y el drama tiene un efecto enorme en su bienestar general. Al hacer un compromiso de liberar *todas* formas de toxinas, se le guiará al equipo de soporte perfecto.

Las “herramientas” naturópatas prescriben incluyen hierbas medicinales, suplementos nutricionales y prácticas de estilo de vida. Cuando se visita un naturópata, se creará un plan de tratamiento individual para usted. entrenamiento de su naturópata también tendrá un impacto en su / su estilo de tratamiento. Naturópatas tienen sus propias filosofías personales sobre la salud, por lo que lo mejor que puede hacer es consultar con los médicos que lo tratan como un ser humano único. Mejor aún, encontrar un naturópata que cree en los ángeles. Esta persona le nutrir como un alma sensible y ayude a confiar en su intuición.

Con qué frecuencia debe Detox?

Sus hábitos de dieta y estilo de vida determinarán con qué frecuencia necesita de desintoxicación. Comer alimentos saludables, orgánicos y mantener una rutina de ejercicio regular significa que puede que sólo necesite para desintoxicar una vez o dos veces al año. Sin embargo, si usted come una gran cantidad de comidas rápidas o procesadas, fumar cigarrillos, consumir elementos con azúcar de forma regular, beber alcohol, o que viven en una zona contaminada, es posible pensar en la desintoxicación cada dos meses.

Como desintoxicación, su cuerpo estará feliz de dejar de lado los alimentos poco saludables y bebidas. El fuerte deseo de café pueden invertirse, y ya no podrían disfrutar de beberla. Si esto sucede, ir con el flujo de energía. Déjese liberar la sustancia, y nos movemos hacia una mayor salud.

La gente en ciertas ocupaciones podrían encontrarse trabajando en entornos con productos químicos y toxinas; por ejemplo, pintores, estilistas, manicuristas, artistas, limpiadores, personal militar, y la mecánica. Debido a los productos químicos que están expuestos, los trabajadores de estos campos se beneficiarían por la desintoxicación con regularidad.

Del mismo modo, si usted vive en una zona con contaminación industrial o militar-generada, la desintoxicación con frecuencia se aconseja. escape de los automóviles, los humos de fábricas, y la geoingeniería

la modificación del clima pulverización (“chemtrails” de nanopartículas de aluminio y bario que aparecen rayas blancas como gruesas en el cielo que sangrar en un cielo blanco, plateado para bloquear la luz del sol) son toxinas que necesitan ser liberado para salud y los niveles óptimos de energía.

Como se mencionó, los individuos en estos ambientes harían bien en comprometerse a detoxes-digamos regular, cada dos meses para asegurar la salud y la felicidad. Creemos que la desintoxicación es una forma de vida, por lo que en lugar de permitir que las toxinas se acumulan en el primer lugar, evitar por completo tanto como sea posible.

Optar por vivir lo más saludable y libre de productos químicos como sea posible. Y por favor, trabajar con los métodos de limpieza energética y consejos de salud que se encuentran en este libro todo el año.

★ ★ ★

CAPÍTULO UNO

SANACIÓN MÉTODOS PARA UN DETOX CON ÉXITO

A lo largo de este libro, nos referimos a los métodos de curación espirituales específicos, por lo que este capítulo, que es similar a los “ingredientes que va a necesitar” de un libro de cocina, listas y se los describe en detalle.

Leer a través de cada método para obtener un mayor conocimiento. A continuación, aprender cómo cada método se puede aplicar en situaciones específicas. Elegir un número de estas herramientas para apoyar su salud en general, o seleccionar sólo uno. Asegúrese de confiar en su intuición, y pedir a los ángeles para darle señales de que usted está eligiendo las opciones correctas. Puede utilizar cualquiera o todos de los siguientes métodos de curación para mejorar su desintoxicación.

La adicción de lanzamiento del arcángel Rafael

Arcángel Rafael proporciona un método de compensación de gran alcance para las sustancias que está dispuesto a liberar. Por favor, reflexionar acerca de si usted está listo para dejar que estas sustancias, alimentos, bebidas o van. Sin embargo, la curación sigue funcionando incluso si usted no piensa que está listo todavía. Reconociendo que su vida sería mejor sin la dependencia, se posibilita que los ángeles al paso. Cuando los ángeles le dan mensajes acerca de qué elementos de la liberación, la confianza en estos sentimientos y optan por dejarlos ir.

Los ángeles piden que liberar estas adicciones con el fin de lograr una mayor alegría. No mirar a este proceso como si estuviera *perdiendo* algo, no estás, estás *ganando!* Su propósito en la vida divina es una misión importante que sólo *tú* puede completar. Por lo tanto, Dios te tiene que estar en su estado más saludable.

Encontrar un espacio tranquilo para sentarse tranquilamente. Comience por respirar profundamente, tomando el aliento todo el camino hasta el estómago. Exhale completamente y completamente como dejas

ir de la tensión. Continuar este respiración profunda durante varios minutos. Ahora visualiza los alimentos, sustancias y bebidas que le gustaría liberar. Ver sentados encima de su regazo, flotando en frente de la zona del estómago. Usted puede ver clarividentemente fibras delgadas y pegajosas que se extienden desde el cuerpo a estos artículos. Son cuerdas de adicción que están anclando los elementos no saludables en su aura. Ahora llamar al Arcángel Rafael diciendo:

"Arcángel Rafael, por favor me libere de estas cuerdas de la adicción ahora.
Por favor, tome estos artículos fuera de mi aura y en la luz ".

Usted puede ver o sentir Raphael limpieza de su cuerpo. Él usa una espuma blanca que se disuelve la limpieza de las cuerdas. Una vez que deja las cuerdas de la adicción, permanecer en un estado relajado al respirar profundamente. Ver o sentir las sustancias insalubres salir de su cuerpo y de su disolución a la luz. Pedir la curación de Raphael diciendo:

"Raphael, por favor envíe su cicatrización, la luz de color verde esmeralda en mi área del estómago. Yo sé y confío en que esto evitará antojos o deseos para estas
sustancias en el futuro. Gracias."

sanación sentido de Rafael luz calentando su abdomen. Visualizar los alimentos poco saludables flotantes de distancia. Los ángeles ahora guían a liberar esos alimentos y sustancias de una manera suave y de apoyo.

Pasar la aspiradora espiritual del Arcángel Miguel

Aspirar es un método de compensación espiritual canalizado del Arcángel Miguel. Es muy eficaz para liberar la negatividad. Michael disipa ataques psíquicos y los bloques mediante el uso de su tubo de succión etérico, que se asemeja a un vacío. Al invitar Arcángel Miguel en su vida, usted le da permiso para ayudarle. pedirle que aspire a su cuerpo, el aura, o en el hogar y se eliminará la negatividad no deseada por usted. Su tubo también succiona el miedo, y en el otro extremo de la tubería es la Banda de la Merced-un grupo de ángeles más pequeños que acompañan arcángel Michael en su trabajo de limpieza. Transmutan todas las energías inferiores a una vibración más alta y trabajar para inculcar el amor y la paz.

Llamar a Miguel diciendo:

"Arcángel Miguel, por favor, estar aquí conmigo ahora. Yo pido que por favor de vacío
[Mi cuerpo, mi casa, mi oficina, el planeta, etc.]. ***Por favor succionar la energía de distancia inferior de miedo. Liberar toda la oscuridad para despertar a la luz. Te pido que***
Ahora levantar todo rastro de negatividad, dejando sólo el amor ".

Ver, en el ojo de su mente, Michael despejar cualquier energía negativa. Al hacerlo, revela la belleza de su luz divina. Se le puede pedir para amplificar o reducir la velocidad con la que succiona el miedo. pedirle que cambie el vacío a baja, media, alta o extra alta. Seguir trabajando con Michael hasta que sienta que todo rastro de miedo se eliminan.

A continuación, infundir el área con luz curativa adicional:

"Michael, por favor envíe su pura, amante de la luz de Dios en [**mi cuerpo, hogar, oficina, etc.].** ***Por favor, proteger a mí de energías más bajas y me recuerdan a invocar***
por orientación y apoyo. Gracias."

Arcángel Miguel puede ser con todo el mundo al mismo tiempo. Llamar sobre él por sí mismo, y también pedirle ayuda para los seres queridos que necesitan limpieza. Michael no puede interferir con el libre albedrío de los demás, por lo que sólo llevará a cabo curaciones si la gente está dispuesta a recibirlos.

Cuando se someta a una aspiración espiritual, que elevan su vibración, y como resultado, se va a sentir antojo sustancias de mayor energía. Por lo tanto, este proceso ayuda a usted se alinea con los alimentos naturales y nutritivos y bebidas. También se encontrará la alineación con personas afines.

Los ángeles están dispuestos a aclarar que todas las veces que lo necesite, y que pueden guiar con cuidado para evitar situaciones que le causan dolor. Al convertirse en un recipiente limpio y claro, que intensificar su sensibilidad. Pronto podrás identificar las situaciones o personas que reducen su vibración; y cuando estás cerca de ellos, se puede notar dolores de cabeza, fatiga, bostezos constante, picazón en la piel, o dificultad para concentrarse. Toma esto como signos de sus ángeles para evitar estas personas y situaciones, ya que sólo están causando daño. A veces los más cosa de curación que puede hacer es extraer a sí mismo de ambientes insalubres.

Por ejemplo, es posible que ya no se puede escuchar, o estar cerca, las personas que se quejan mucho o que crean un montón de drama. Por la liberación de las personas, no estás siendo un mal amigo, estás simplemente tratar de elevar su vibración. Estás haciendo la elección sólo para permitir que las energías positivas que entran en su vida.

Usted puede sentirse guiada para modificar otros tipos de relaciones. Esto también,

es parte del proceso natural de desarrollo de su espiritualidad. Por ejemplo, ciertas personas pueden abusar del alcohol y / o drogas, que se da cuenta es una forma de autolesión. Muchos convencerse de que no son adictos, y que pueden parar en cualquier momento que deseen. Sin embargo, su conocimiento interior y el Ser Superior le indique lo contrario.

Confiar en esta guía superior. Eres un bello ejemplo del amor de Dios, y tiene la capacidad de brillar su luz sobre aquellos que lo necesitan, pero no tiene que unirse a ellos en un camino de desesperación para hacerlo. Usted no puede ayudar a sus amigos si usted se implica en sus crisis y dramas. Si lo hace, sólo creará *Más* personas necesitadas de curación.

El corte del cordón del Arcángel Miguel

cordones etéricos son negativos, o basados en el miedo, archivos adjuntos. Se ven como tubos que conectan con otras personas, lugares u objetos; y puede hacer que se sienta cansado y perder la motivación. Son responsables de dolor inexplicable, por lo que si no hay causas físicas claras para su malestar, puede ser debido a un montaje etérico-espinal.

Muchas personas han experimentado un alivio instantáneo después de cortar estas cuerdas, que pueden afectar tanto a usted por transmisión y absorción de energía. Estos cordones succionan su energía y vitalidad y darlo a los demás. Pensar en los amigos que están drenando, o las personas que te hacen sentir agotado física y mentalmente. Esto es debido al miedo a base de archivos adjuntos espinal. Estos individuos están trasvasando sus reservas de energía con el fin de mantenerse en marcha.

Por otro lado, si la otra parte se convierte en enojado o estresado, estas emociones se caían de la cuerda para usted, y de repente se experimentan ellos por ninguna razón lógica. Pueden golpear repentinamente y confundir su energía. Un minuto estás bien, y la próxima vez que se sienta intensa ira o dolor.

Cuerdas con frecuencia se unen a los ayudantes; así que si usted disfrutar de ayudar a los demás, o tener un negocio de curación de algún tipo, es posible que haya formado adjuntos etérico-espinal. Es por eso que es tan importante para cortar sus cuerdas regularmente. De lo contrario, puede ser superado con archivos adjuntos negativos, que se fuga y te harán sentir fatiga crónica y quemado.

Desde un punto de vista clarividente, estos cables se parecen a los tubos que van de una persona a otra. Comienzan cuerdas delgadas, similares a cuerdas. A medida que pasa el tiempo y la relación se desarrolla, los cables de crecer.

La energía subyacente de los cables puede estimular pensamientos y sentimientos tales como:

- *¿Y si no hay la próxima vez que necesite ayuda?*
- *Estoy celoso y quiere lo que tienen.*
- *Me hicieron sentir tan bien. Tengo que hablar con ellos de nuevo a sentirse de esa manera.*
- *No quiero que me dejen.*
- *Me siento resentimiento hacia ellos.*
- *Son la fuente de mi poder.*
- *Son la fuente de mi curación.*

Arcángel Miguel corta las cuerdas del miedo, la liberación de la parte saludable de la relación. Para iniciar este proceso, encontrar un espacio tranquilo y comenzar a respirar profundamente. Considere la iluminación de una vela blanca para la purificación. O bien, puede sentarse delante de un ramo de rosas blancas.

Empezar a traer su atención a su cuerpo físico. Comience usando su intuición. Fíjese en cualquier lugar que se sienta más firme o más restringido. Tomar conciencia de las zonas de su cuerpo que se sienten más calientes que otras. A continuación, tomar su mano dominante (el lado en que se escriben con) y escanearlo alrededor de su aura. Una vez más, prestar atención a los cambios en la presión del aire, hormigueo o calor. Todas estas sensaciones son pistas que hay archivos adjuntos etérico-espinal. Llamar al Arcángel Miguel diciendo:

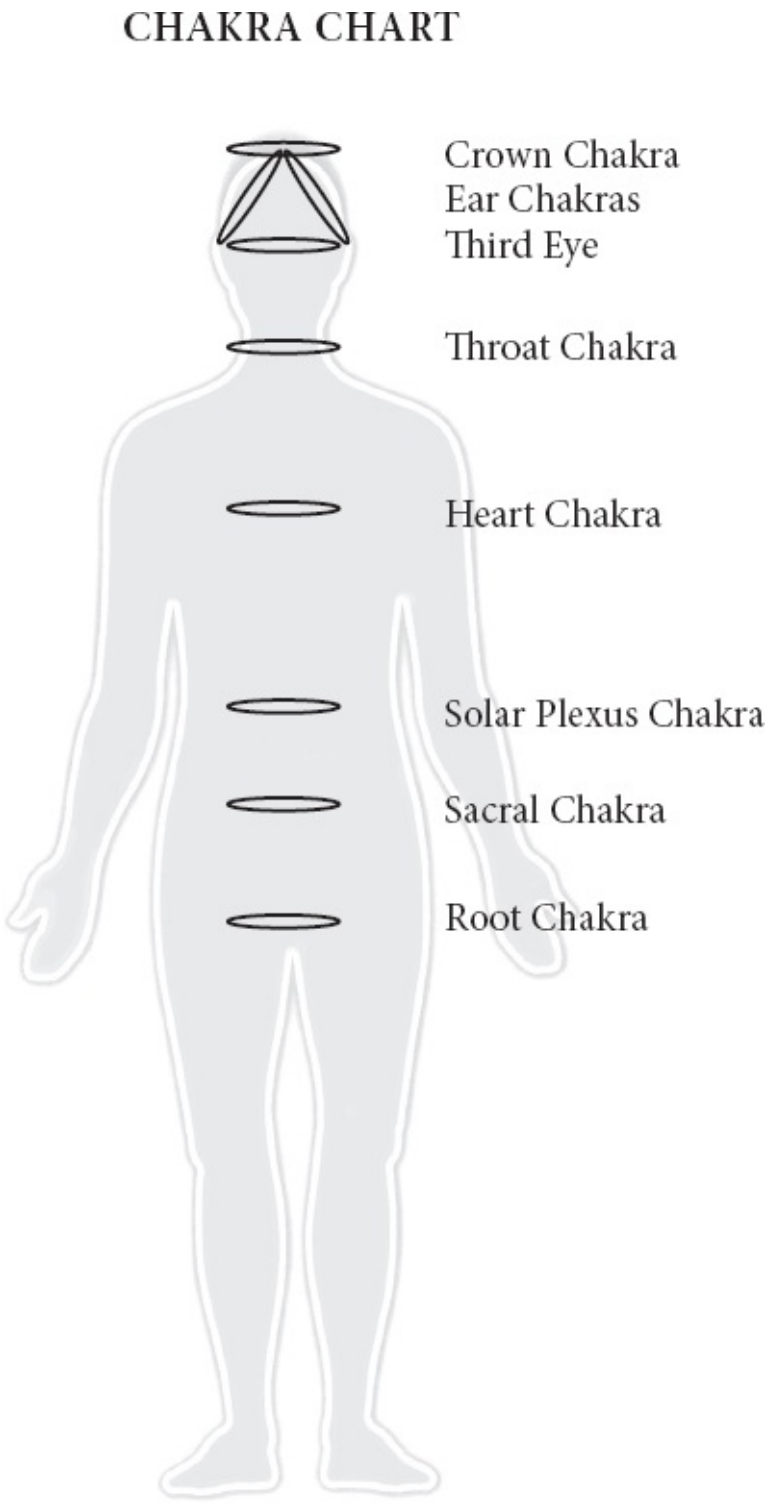
"Arcángel Miguel, por favor cortar y liberar todos los cables de miedo. Estoy dispuesto a dejar ir de esta energía no saludable, desequilibrado. Elijo en lugar de alinear a mí mismo con el amor y la luz. Les pido que retire todas las energías negativas de mi cuerpo.

Por favor, liberar a todos los efectos de estos cordones ahora. Gracias."

Siga la energía de Michael, ya que explora su cuerpo. Estar al tanto de las zonas de tensión que se están disueltas. Puede recibir destellos de personas o situaciones que los cables estaban conectados. Deja que estos sentimientos se mueven a través de su cuerpo, dejarlos ir. Todo esto es parte del proceso de desintoxicación.

Arcángel Miguel tendrá un excelente cuidado de usted y ayudarle a sentirse más cómodo. Recuerde, usted le puede pedir apoyo adicional en cualquier momento. Al trabajar con Michael, se le romper estos lazos de miedo de su cuerpo. Relajarse, y le permite hacer su trabajo.

Si considera que ciertos cables no fueron puestos en libertad, pregunte a sus ángeles por qué. Se le puede mostrar imágenes o darle sentimientos acerca de la persona conectada a un cable en particular. Visualizar una conversación tranquila con este individuo. Decir todo lo que hay en tu mente y en tu corazón. Usted puede tener una idea de lo que esta persona diría a su vez. Cuando se haya completado, en sintonía con su cuerpo de nuevo. Fíjese en las diferencias sutiles y la mayor energía que ahora se siente. Que ha lanzado con éxito una relación negativa, desequilibrado! Decirle al Universo que a partir de este momento, sólo se aceptará amantes de la gente en su vida.



de Metatrón Sagrado Haz de Luz

Sus chakras (los centros de fuerza de vida y energía vital) son como esponjas que

absorber la energía, algunos de los cuales no siempre pueden ser para su bien superior. Para asegurar que se mantiene sólo las energías positivas y amorosas, es una buena idea para limpiar los chakras.

El siguiente es un método ofrecido por el Arcángel Metatrón, que aporta equilibrio a todas las áreas de su vida. Él trabaja para corregir la cantidad de trabajo, descanso, y el juego usted participa en. También aporta un equilibrio energético y espiritual a su sistema de chakras. Cada vez que usted se siente atrapado, bloqueado, o nublada, pregunte a Metatrón para la curación.

Encontrar un espacio tranquilo y comenzar a respirar profundamente. Cierra tus ojos y relájate. Un llamamiento a Metatron diciendo:

"Arcángel Metatrón, por favor, limpiar y equilibrar todos mis chakras usando la sagrada haz de luz ".

Visualiza un rayo de color blanco puro de la luz que baja hacia ti desde el cielo. Relajarse, y ver como guía Metatron esta energía curativa a través de la parte superior de su cabeza. Ver o sentir a ti mismo lleno de luz blanca pura. Sentir esta energía llenando todas sus células con la pureza del amor angelical. Es posible que vea los símbolos antiguos que se envían a través del haz, por lo que si lo hace, que les permita trabajar su magia de curación dentro de su alma. Usted puede reconocer algunos de los símbolos, y otros pueden ser nuevas para usted. No es importante que usted entienda todo. En su lugar, confía en los ángeles y Dios.

A continuación, permite la viga que pase a través de su chakra de la raíz, que es la zona en la base de la columna vertebral (véase la ilustración en la página siguiente). Observe mientras se transforma en un color rojo rubí. Esta luz roja pone fin a los bloqueos y despierta completamente su chakra raíz.

Cuando la limpieza se ha completado, Metatrón guiará la viga a través de su chakra sacro. En este caso, adquiere un color naranja vibrante. Siente la luz naranja disolver toda la oscuridad y la curación de su chakra sacro.

Seguir trabajando con Metatron por el resto de sus chakras:

- plexo-amarillo solares
- Corazón verde y rosa
- Garganta-cielo azul
- Tercer ojo azul oscuro
- Oído-rojo-violeta

- Corona-púrpura y

blanco Cuando se sienta listo, gracias Metatron por su sanidad diciendo:

"Gracias, Metatrón, por esta curación y la limpieza. Por favor, seguir trabajando conmigo como libero a todas las energías viejas que me han retenido.
Ahora estoy listo para abrazar mi luz y seguir la guía de Dios ".

Cuanto más se trabaja con este método, el más suave y más rápido será. Inicialmente, puede tardar cinco minutos o más para cada chakra. Con la limpieza regular, no hay tanta estancamiento y escombros psíquica de eliminar. Así que, a la larga puede moverse a través de todo el proceso en tan sólo unos minutos. Metatron pone fin a la energía negativa si usted es consciente de ello o no. Y, por supuesto, como la Ley del Libre Albedrío dicta, los ángeles deben tener permiso antes de que puedan ayudarle.

Cristales curativos

Los cristales son la curación piedras que llevan una energía inherente dentro de ellos. A medida que sus dones espirituales despiertan, que sienta el pulso suave de energía mientras mantiene un cristal. Almacenan y dirigen energías, que puede beneficiarse enormemente de la curación. Su cuerpo absorbe fácilmente su vibración. Sentarse con su cristal y establecer sus intenciones, lo que da a la piedra una manera de dirigir su amor.

Algunos cristales maravillosos y piedras para desintoxicación incluyen:

Amatista: Proporciona protección contra las energías tóxicas.

El cuarzo claro: Excelente para una desintoxicación general de cualquier cosa y todo.

(piedras verdes jade, esmeralda, malaquita, etc.): Proporcionar apoyo para su sanación.

Piedra de la luna: Le ayuda a soltar y dejar ir.

Obsidiana: Motivos que para que no se sienten espaciosas. Ayuda con la atención y la concentración.

orgonite (virutas de metal y cristal de cuarzo situado en resina): le protege de geoingeniería modificación del clima fumigación aérea de aluminio y bario

nanopartículas (“chemtrails”).

Cuarzo rosa: Cura a las emociones y le da esperanza y la fe.

cuarzo ahumado: Maravilloso para despejar la energía relación tóxica, especialmente con respecto a las personas de su pasado.

Usted puede usar, mantener, trabajo, o dormir al lado de estos cristales para recibir su apoyo curación.

Los cristales son herramientas sensibles que pueden absorber fácilmente las energías negativas; Por lo tanto, lo mejor es limpiar sus cristales de la primera vez que traerlos a casa. Además, la limpieza es un poco agradable para mostrarles que usted los aprecia.

Y, asegúrese de limpiar sus piedras si no lo ha hecho desde hace algún tiempo. Piense en cuántas veces se camina más allá de sus cristales de todos los días. Los cristales son como esponjas. Dado que quieren ayudar, que claro energías pesadas e inferior de usted. Este es un servicio precioso que hacen los cristales para usted, por lo que la limpieza con regularidad es su forma de compensarlos por la sanidad que te han estado dando sin saberlo.

Además, la limpieza de los cristales elimina todas las anteriores asociaciones, es decir, las energías de los anteriores propietarios, países y entornos, dejando tras de sí la energía curativa pura. Cristales vienen de todas partes del planeta y han soportado ser levantado de la tierra, los mineros les clasificación, embalaje mayoristas ellos, los minoristas ellas la fijación de precios, y, finalmente, haciendo su camino hacia usted. Ellos se pueden agotar y escurridos de su largo viaje.

La antigua lemures, una civilización altamente espiritual que precedió a Atlantis, trabajó en estrecha colaboración con energías cristalinas y aprendió métodos eficaces de cristales de limpieza. Ellos recalibrado energía de modo que funcionaba en la mejor frecuencia posible y trabajó con los cristales de los cristales ‘placa de circuito interno.’ El lemures tenía un conocimiento muy desarrollado de cómo funcionaban los cristales. Se forma fácil y efectiva corregirán todos los desequilibrios de energía y reparan cualquier energía negativa que los cristales pueden haber absorbido.

Para que los lemures limpiar sus cristales de hoy, simplemente recurrir a ellos y pedirles que hacerlo diciendo:

“Lemures, por favor me ayude a limpiar mi cristales ahora. Refrescar e intensificar sus energías para que puedan convertirse en herramientas utilizadas para mi mayor bien. Gracias tú."

Hay muchas formas en que se puede limpiar sus cristales. Pidiendo a los lemures, para la purificación es sólo un método, pero también se puede tratar manchas, que es un viejo método de limpieza de la energía que utiliza hierbas humeantes, a saber, salvia blanca, con el fin de elevar la energía.

Arcángel Miguel es excelente para limpiar las energías negativas de sus cristales, también. Un llamado a Michael diciendo:

"Arcángel Miguel, te pido que envíe su energía purificadora en mis cristales curativos. Por favor, despertar su conocimiento interior para sanar e inspirar. Se recomienda preparar mis cristales para el trabajo de curación y alinearlos con mi energía ahora.

Gracias."

A continuación, cargar sus cristales de energía positiva. Puede hacerlo a través de la oración. Abre tu corazón a los cristales de sanación y expresar su agradecimiento. O bien, dejar sus piedras a la luz del sol o la luna durante cuatro horas.

Ahora, sus cristales están listas para ser programado con sus pensamientos de amor. Para lograr esto, el trabajo *con* los cristales. Hablar con las piedras como si estuvieran amigos, que son amantes. Verter el corazón y admitir a cualquier preocupación o temor. Deje que los cristales saben exactamente lo que esperas. Además, compartir sus experiencias anteriores. Incluir en su oración que usted está dispuesto a aceptar algo más grande que Dios y los ángeles pueden traer. Si ven un método más fácil para el éxito, estar abierto a él! No es necesario utilizar palabras o frases especiales para programar sus cristales; es todo acerca de su intención. Cuando su intención es pura, recibirá el mejor resultado posible. Ten el valor de salir de su zona de confort y hablar desde el corazón.

Terapia Floral

Las flores son representaciones físicas de amor de nuestro Creador. Ellos sirven como recordatorios de la presencia divina que nos rodea en la naturaleza.

A medida que transcurre el día, es posible que note una sola flor que asoma por una grieta en la acera. O bien, puede observar algunas flores impresionantes en el jardín de un vecino. Anteriormente nunca puede haber notado que estaban allí, sin embargo, hoy en día se están cautivados por ellos. Los ángeles dicen que en estos casos,

las flores han sido colocados allí sólo para *tú.* Es parte de su propósito sagrado que lo cure. Y, como se reconoce la presencia de los ángeles y flores, se les da permiso para ayudarle. Por lo tanto, tome un momento para parar, literalmente, y oler las rosas. Su mente se volverá más clara y más centrado.

A veces puede ser abrumado con el caos y el drama de su vida cotidiana. Estos sentimientos aparecen como una niebla psíquica dentro de su aura. Cuando estás mundo encima y esta niebla, es muy difícil decir de qué manera se ha terminado, qué dirección es hacia adelante, y en la que desea viajar. En primer lugar, debe levantar esta nube de inmediato para que pueda ver claramente el camino a seguir, y las flores puede ayudarle a hacerlo. Dando la bienvenida a las flores en su medio ambiente, la energía negativa se levantó al instante.

Para comenzar a trabajar con flores, llevar flores frescas en su hogar. También puede plantarlas en su jardín, o imprimir las imágenes de ellos para mostrar alrededor de su casa o apartamento. (Para descubrir más formas de curación para conectar con los ángeles de la naturaleza, ver nuestro libro *Terapia Floral.* También se discute la desintoxicación de sus emociones con flores en Capítulo 8 .)

Terapia árbol

Los árboles son poderosos sanadores y maestros para aquellos que son lo suficientemente sensibles para escuchar la voz del árbol. I (Doreen) senté debajo de los árboles y escribió sobre sus mensajes en mi libro *Curación con las Hadas.* Me parece que (como personas) cada árbol tiene un propósito específico de la vida. Algunos árboles ayudan a aumentar la confianza, otros ayudan con problemas de relación, un poco de ayuda manifestar abundancia, y así sucesivamente. Sólo en silencio pedir un árbol sobre su propósito, y luego confiar en la respuesta que recibe en su mente.

Los árboles también realizan curaciones físicas. Si se siente cansado, enfermo o lesionado, puede colocar su espalda contra un árbol (ya sea sentado o de pie). El árbol comenzará inmediatamente toxinas absorbentes, dolor y bajas energías. Se sentirá este proceso! Y no se preocupe, esto no le hará daño al árbol. Al igual que los árboles transmutan dióxido de carbono en el aire fresco, también lo hacen los que transmutan la energía y purificar el dolor de edad.

Conexión con la Naturaleza

Hemos salvado uno de los mejores métodos de desintoxicación para el final: la madre naturaleza. Una gran cantidad de toxinas se acumulan debido a que muchos de nosotros vivir y trabajar en el interior, que no es natural para cualquier criatura, incluidos los humanos. No estamos hechos para respirar aire

aire o trabajo acondicionado bajo iluminación artificial. De hecho, los estudios demuestran que muchas enfermedades modernas fueron hechas precisamente en el momento en que la iluminación artificial se convirtió en un lugar común!

Necesitamos la luz del sol con moderación para desencadenar la producción del cerebro de la buena química senti- *serotonina.* La serotonina es también el precursor de la melatonina, que el cuerpo necesita para poder dormir, y repararse a sí mismo. Sin suficiente melatonina y serotonina, nos despertamos sensación de cansancio, mal humor, y el hambre de la comida basura.

También necesitamos la luz del sol para asegurarse de que estamos recibiendo suficiente vitamina D en nuestro sistema. El cáncer de mama y otras enfermedades graves se han asociado con la deficiencia de vitamina D.

Los ángeles dicen que la iluminación de espectro completo es necesario para la salud óptima, y que el prisma del arco iris dentro de la luz solar de espectro completo alimenta cada uno de los colores dentro del sistema de chakras (ya que es un arco iris, también). Así, por ejemplo, si usted está teniendo problemas de estómago o luchas por el poder, la luz amarilla dentro del espectro del arco iris completo apoyaría la curación de estas cuestiones, ya que el amarillo es el color del plexo solar, que se asocia con estos temas.

Aunque nunca se desea conseguir quemada por el sol, lo contrario (evitando el sol demasiado) es igualmente peligroso. También, por favor, lea las listas de ingredientes de filtros solares cuidadosamente antes de aplicarlas. Muchos de estos productos están cargados de productos químicos tóxicos. Siempre asegúrese de elegir los filtros solares orgánicos, disponible en su tienda de alimentos naturales local o en línea.

Además, los ángeles dicen que luz de la luna, las estrellas, atardeceres, amaneceres y también aumentan nuestro bienestar general:

Puesta de sol: Los ángeles dicen que viendo una puesta de sol ayuda a nuestros chakras se relajan, y nos prepara para disfrutar de una buena noche.

Luz de las estrellas: Los ángeles dicen que estar afuera bajo las estrellas desencadena nuestra creatividad, y nos ayuda a ser más artístico.

Luz de la luna: Desde la antigüedad, nuestros antepasados han permanecido bajo la luna llena como un poderoso método de liberar todo lo que es tóxico de sus vidas.

Amanecer: Los ángeles dicen que viendo un amanecer despierta los chakras, que proporciona un impulso de energía natural.

★ ★ ★

CAPITULO DOS

Alimentación de su Cuerpo Físico

El ángel de desintoxicación es un proceso global mente-cuerpo-espíritu. Vamos a centrarnos en el cuerpo físico primero.

La digestión de curación

Un sistema digestivo saludable y equilibrada absorbe los nutrientes beneficiosos de los alimentos y bebidas que se consumen. Este es un proceso automático que no requiere esfuerzo consciente de su parte. Sin embargo, cuando algo no va de acuerdo al plan, su sistema digestivo se ralentiza y ya no está recibiendo los beneficios de salud que da de lo que come. Puede experimentar síntomas tales como hinchazón, estreñimiento, diarrea o náuseas. Cada uno de estos síntomas sirve como una señal de alerta de que su digestión está en problemas. Tal vez no es el sistema más glamoroso de su cuerpo, pero es un componente esencial de su buena salud. Vamos a discutir el papel de las alergias a los alimentos, intestino permeable, y el síndrome del intestino irritable misteriosa (SII).

La digestión comienza en la boca y se basa en lo que usted elija para comer. Si usted tiene una alergia o intolerancia alimentaria, es probable que experimente molestias digestivas, junto con la acidez de reflujo / ácido. Las alergias alimentarias son tan frecuentes, pero a menudo se pasa por alto. Desde una perspectiva naturopática, alergias a los alimentos / intolerancias tienen por qué no causan reacciones graves, como anafilaxia, para calificar como tal. La respuesta del cuerpo a menudo se retrasa por varias horas o incluso días. Por lo que puede ser el vaso de leche que tenía ayer que está causando sus síntomas hoy.

Si continúa a comer alimentos que su cuerpo es intolerante, podrás continuar recibiendo los síntomas. Su intestino se inflama, y en lugar de absorber la nutrición, se trata de luchar contra los alimentos que consume. Esto le lleva por un camino de pobres

la digestión y las diversas deficiencias de vitaminas y minerales que lo acompañan. Por lo tanto, estar dispuestos a liberar los alimentos que le causan dolor a cambio de un mayor confort y vitalidad.

inflamación constante en su estómago debido a alergias a los alimentos puede conducir a un “intestino permeable.” Su sistema digestivo se vuelve tan débil que ya no distingue entre una buena nutrición y las toxinas. Como resultado, su cuerpo comienza a absorber tanto en el torrente sanguíneo. Esto conduce a la fatiga, agotamiento, dolores de cabeza y, junto con los cambios de humor y la ira. Las toxinas están flotando alrededor de su cuerpo y causando que se sienta desequilibrado.

El primer paso es eliminar todos los alimentos que su cuerpo le desagradan. El segundo es el fortalecimiento de su intestino. Tomando el sello de oro medicina herbaria puede restaurar el revestimiento de su tracto digestivo, y también se puede considerar un suplemento de glutamina para reducir la inflamación y mejorar la integridad de su intestino.

Un diagnóstico de la condición desconcertante *síndrome del intestino irritable (* SII) se confirma mediante la eliminación de cualquier otra posibilidad. Si el resultado es negativo para todos los otros problemas digestivos, puede ser diagnosticado con SII, que se caracteriza por los hábitos intestinales irregulares, ya sea con el estreñimiento, la diarrea, o una combinación de los dos. Si usted es diagnosticado con SII, aumentar la ingesta de fibra de inmediato. La forma más sencilla de hacerlo es consumir más frutas y verduras frescas, que son naturalmente ricos en fibra y ayudar a mejorar su eliminación. O bien, puede tomar polvo de corteza de olmo. Sólo hay que asegurarse de que usted lo sigue con un vaso de agua para permitir que el polvo sea absorbido.

Muchos pacientes con SII encuentran que los jugos de vegetales frescos funcionan de maravilla, proporcionando una buena nutrición junto con la fibra soluble. Estos jugos aumentará sus niveles de energía y ayudar a calmar su intestino. Los síntomas de IBS están fuertemente vinculadas a su sistema nervioso y las emociones. Cuando se estresan, los síntomas empeoran. Así que toma consuelo en actividades de relajación como la meditación, el tai chi y el yoga; y rocíe el aroma de lavanda a través de su casa para promover la calma. Incluso pasar tiempo con los amigos compasivos hace mucho bien.

Pruebas de alergia a los alimentos

Una gran cantidad de condiciones problemáticas tales como hinchazón, problemas de la piel, aumento de peso y la ingesta compulsiva surgen de las alergias alimentarias y sensibilidades. A medida que los alimentos se vuelven más contaminada con la modificación genética y los pesticidas, las alergias son cada vez más comunes. Pero una vez que identificar y mantenerse alejado de los alimentos que su cuerpo está

el rechazo, los síntomas desaparecen. Los exámenes que se pueden tomar para identificar sus alergias incluyen las pruebas de sangre y pruebas cutáneas. La prueba de punción cutánea puede ser realizada por el médico; Sin embargo, esta prueba se centra a menudo en las respuestas inmunes inmediatas, tales como el polen o la caspa de mascotas. Puede que no sea tan útil para intolerancias alimentarias-acción más lenta. Otras opciones son análisis de sangre que se pueden solicitar a través de su naturópata. Estos miden la reacción del cuerpo a una amplia gama de alimentos, pero en general son caros, ya que están realizados por laboratorios privados. Sin embargo, los resultados pueden ser muy informativo, ya que va a proporcionar una lista de los alimentos que su cuerpo está luchando para hacer frente. Pueden también le dará una escala de cómo afectado que podría ser por ciertos artículos individuales.

Una forma sencilla de identificar los alimentos que usted es alérgico, o son intolerantes a, es hacer una conjetura. ¿Qué alimentos o bebidas que darse atracones de? En otras palabras, cuando se tiene un bocado o una bebida, ¿se siente como si usted no puede parar? Atracones es a menudo un signo de una alergia.

Las personas a menudo son adictos a los alimentos que son más intolerantes de. Por lo tanto, si se le antoja y consumen grandes cantidades de productos lácteos, considerar la eliminación de su dieta durante una semana o dos. Digamos, por ejemplo, que usted tiene el cereal con leche para el desayuno, un sándwich de queso para el almuerzo, un batido de yogur para una merienda, y pasta cremosa para la cena. La producción láctea es en todas estas comidas, por lo que lo más probable es ver una diferencia significativa cuando se corta de nuevo. Después de tomar un descanso de los productos lácteos, puede reintroducir estos productos y de nuevo controlar sus síntomas. Si observa un aumento de los síntomas durante los primeros días, entonces es probable que su cuerpo está luchando para digerir este grupo de alimentos, y sería en su mejor interés para evitar los productos lácteos durante varios meses para darle a su cuerpo un descanso real. O, después de retirar el producto lácteo en un principio, se puede sentir tan bueno que usted querrá seguir para evitarlo. Esto es muy bueno, ya que mostrará que usted está escuchando a los impulsos de su cuerpo y los mensajes de sus ángeles.

Además, observa inflamación, hinchazón o picazón que se produce después de la ingestión de un determinado alimento o bebida, que son signos de una alergia a los alimentos o la sensibilidad. Retire el alimento o bebida de su dieta y determinar si los síntomas desaparecen.

Recuerde que usted puede pedir a sus ángeles para guiar sus opciones de alimentos, y para dirigirlo clara de alérgenos. También ayudarán a reducir o eliminar los antojos de alimentos poco saludables.

El alergias alimentarias y sensibilidades más comunes están relacionados con:

- Leche

- Huevos
- Miseria
- Los frutos secos (anacardos, nueces, almendras)
- Pescado
- Crustáceos (cangrejos, langostas, gambas)
- Productos de soya
- Gluten de trigo

Sin embargo, hay muchos otros alimentos e ingredientes que pueden causar problemas de salud. Una vez que identificar qué alimento le está dando problemas, tendrá que comprobar atentamente las etiquetas de ingredientes y pedir restaurantes para obtener detalles sobre la preparación de alimentos y el contenido de los platos.

La importancia del agua

Su cuerpo se compone de 70 por ciento de agua. Curiosamente, un porcentaje similar de agua cubre la superficie de la tierra.

El agua es vital para mantenerlo sano y feliz. A través de procesos metabólicos generales, su cuerpo pierde más de 4,2 tazas (un litro) de agua cada día. Por lo tanto, es necesario consumir una cantidad razonable de agua de buena calidad. Esto mantiene su sistema de trabajo a un nivel óptimo. El agua es importante para la digestión, la circulación, el transporte de nutrientes y desechos eliminación. Como viejas toxinas se eliminan de sus células, necesita agua para lavarlos. La hidratación adecuada impide que los compuestos negativas se conviertan concentrado y causando daño.

Las personas a menudo malinterpretan la sed como el hambre. Comen alimentos en lugar de agua de bebida. Cuando sienta “hambre”, en sintonía con su cuerpo y pedir lo que esta sintiendo realmente es. Es su cuerpo pidiendo comida, o está diciendo que necesita más agua? A menudo, usted encontrará que usted está realmente sediento. Ahora se puede aliviar rápidamente la sensación de hambre por beber un poco de agua.

Sin una cantidad adecuada de agua, se hace difícil concentrarse, y experimentará la fatiga como el cerebro, que se compone de aproximadamente 75 por ciento de agua, se deshidrata. El cerebro es el área de su sistema nervioso que envía los mensajes a su cuerpo. Si va a funcionar bien durante el

día, tendrá que hacer feliz a su cerebro. Cuando uno se deshidrata, es más difícil de pensar. Cuando se hace más difícil pensar, es más difícil para centrarse en pensamientos positivos y amorosos. Usted puede encontrar que su estado de ánimo disminuye como consecuencia de la deshidratación. Mientras esto ocurre, su conexión con los ángeles se vuelve tensa. Por lo tanto, manteniendo hidratado, disfrutará de pensamientos de luz y un vínculo con el mundo Divino.

agua de manantial natural es lo mejor para su cuerpo. Que no contiene productos químicos agresivos o contaminantes como el agua del grifo normal hace, ya que se toma directamente de un manantial subterráneo y es virtualmente sin procesar. Esto deja intactas las minerales y oligoelementos (también conocidos como microminerales) dentro del agua, que su cuerpo necesita. El agua es un ingrediente esencial en tales funciones de su cuerpo que vale la pena la inversión para beber agua de manantial de buena calidad.

Fluoruro

El fluoruro es un subproducto de la industria de fertilizantes de fosfato que se añade al agua potable con la promesa de que sería prevenir la caries dental. Sin embargo, al comparar los datos de los países que han agua fluorada y de aquellos que no lo hacen, no hay diferencia en la incidencia de la caries. Hoy en día, el fluoruro se entiende que es un metal pesado tóxico subproducto. Los activistas están exigiendo que sus distritos de agua locales paran de añadirlo al suministro de agua. La cantidad de fluoruro en el agua potable varía en diferentes áreas.

Las etiquetas de advertencia se colocan en muchas cremas dentales, ya que contienen fluoruro. Cada año, cientos de problemas gastrointestinales contratos niños debido al fluoruro que han ingerido a través de la pasta de dientes. Sin embargo, la cantidad de fluoruro en una cantidad guisante-tamaño de pasta de dientes es similar a la contenida en una taza de agua del grifo. Por un lado, se nos dice que beber; por el otro, se nos dice que en contacto con la línea directa veneno. Es muy recomendable evitar fluoruro en todas las formas. En cambio, para su higiene bucal, busque las pastas de dientes naturales, libres de químicos que no contienen fluoruro o carragenina (un aditivo alimentario común a partir de algas o algas que se utiliza como aglutinante, espesante y estabilizador), que puede causar inflamación.

Mejor aún, hacer su propia pasta de dientes libres de productos químicos a partir de aceite de coco orgánico, aceite de menta de grado alimenticio, y bicarbonato de sodio puro. Estos ingredientes son fácilmente disponibles en tiendas de alimentos naturales. Mezclarlos para satisfacer sus propios niveles de sabor.

El fluoruro es una toxina que puede crear dolor en las articulaciones, y afectar a los tejidos de la tiroides y cerebro. Es un mutágeno, lo que significa que causa daño genético que

puede conducir al cáncer. Muchos estudios han demostrado que el flúor afecta la función cerebral

- niveles más bajos de inteligencia están vinculados con mayores niveles de fluoruro. Un número de estudios han encontrado que la exposición a largo plazo al fluoruro (beber agua fluorada) puede dañar el cerebro. Y algunos incluso han sugerido que hay una conspiración detrás de la introducción de flúor en el agua potable, un tema que se pueda investigar fácilmente en línea y llegar a sus propias conclusiones.

Le recomendamos que no ingieren fluoruro al evitar el agua del grifo normal, cremas dentales fluoradas y los alimentos procesados y bebidas, así que no ingieren fluoruro. La mejor manera de eliminar el fluoruro del agua potable es o bien destilar o pasarlo a través de ósmosis inversa, aunque es poco probable que usted será capaz de destilar agua en su propia casa. Usted puede comprar agua destilada, pero su energía es bastante sin vida. Sin embargo, *poder* tienen sistemas de filtración de ósmosis inversa instalados en su casa. Y, por supuesto, se puede evitar el consumo de agua fluorada por completo mediante la compra de agua de manantial natural. Pero, ¿qué tipo de agua que se usa para ducharse y bañarse en? Esta agua todavía puede contener fluoruro. Un sistema de filtración es una inversión en su salud y bienestar.

Aprender el origen del agua está viniendo y si contiene fluoruro poniéndose en contacto con su distrito de agua local. También puede probar su propia agua con los kits que se pueden comprar en línea. Si decide beber agua embotellada, averiguar el proceso utilizado para recogerla. Usted encontrará que muchos Springwaters se tratan con productos químicos y pueden contener apenas tanto flúor como el agua del grifo. Buscar agua de calidad que implica una manipulación mínima. Encontrar una marca que bombea el agua de un manantial subterráneo y la coloca a la derecha en la botella.

Evitar el BPA en botellas de plástico

El bisfenol A, o BPA, es un producto químico utilizado para hacer plásticos más fuertes. Muchas botellas de agua y contenedores de alimentos contienen BPA. Estos plásticos se pueden marcar con un número de reciclaje 3 o 7, pero estas cifras por sí solas no significan que la botella es perjudicial. A 3 significa que el plástico está hecho con PVC, y un 7 implica que no encaja en ninguna otra categoría. plásticos que contienen BPA encajan en ambas categorías, pero también lo hacen otros plásticos que pueden ser seguro.

BPA está ligado a varios problemas de salud, incluyendo desequilibrios hormonales, alteraciones hepáticas, y un pobre desarrollo del cerebro en los bebés, así como la diabetes, el cáncer de mama, enfermedades del corazón, y la infertilidad. Siempre busque productos libres de BPA cada vez que compra los plásticos.

botellas BPA lixivian el producto químico en el agua que llevan. Cuando están climatizada, como se deja en un automóvil caliente o tibia almacén de la tienda de comestibles, que se filtran aún más de este material peligroso. Por lo tanto evitar las botellas de plástico que tienen un número de 3 o 7 en ellos. Recomendamos la compra de agua potable a partir de botellas de vidrio. Marcas como Voss de Noruega y Whole Foods italiana agua sin gas son ejemplos.

BPA también puede estar presente en los alimentos enlatados, y el revestimiento de plástico de las latas se pueden hacer de plástico BPA. profesores de Harvard encontraron que después de comer sopa enlatada una vez al día durante cinco días, a aumentar sus niveles de BPA en 1.000 por ciento debido a esto. La marca de Amy Cocina garantiza que su comida enlatada es libre de BPA.

Incluso el cepillo de dientes debe ser libre de BPA, como se está poniendo esto en la boca dos o tres veces al día. La marca Preserve, disponibles para la venta en línea y en tiendas de alimentos naturales, no contiene BPA. Preservar también tiene un programa de reciclaje, donde se envía en sus viejos cepillos de dientes libres de franqueo, y los materiales esterilizados son luego utilizados para la fabricación de cepillos de dientes nuevos.

★

Muchas compañías de agua de buena reputación ofrecen dispensadores de agua en el hogar. Haga su investigación, ya que el agua embotellada que se consume puede no ser muy buena. El agua suministrada por la oficina es probablemente igual de pobres. Compruebe el análisis de minerales y asegúrese de que no sólo tiene sodio y cloruro. Se necesita algo de sodio, pero no debe ser el único mineral presente. agua de buena calidad también incluirá pequeñas trazas de calcio, magnesio, y potasio. Con estos minerales presentes, podrás disfrutar de su agua sabiendo que su cuerpo puede utilizar en las funciones metabólicas.

agua purificada y agua destilada, que suena bien, significa que todos los microminerales se han eliminado. Esto le deja con sólo H2O. Esto no es ideal en el largo plazo, pero es significativamente mejor que el agua del grifo. Puede comprometer en el ínterin: filtrar el agua, además de añadir los minerales de vuelta en Compra sales de buena calidad celta, Atlántico, del Himalaya, o del Mar Muerto.. Añadir a pocos granos a su botella de bebida y agitar bien. Estas sales naturales contienen muchos minerales y electrolitos.

He aquí una simple observación a hacer con respecto a la calidad del agua. Tenga en cuenta la frecuencia con que necesita ir al baño después de beberlo. Después de un vaso alto, puede que tenga que ir al baño 30 minutos más tarde. Con agua de mejor calidad, que

puede no necesitar relevarse durante una hora o más. Y, cuando se *hacer* vaya, libera menos de lo que bebió-la razón es que su cuerpo no ha pasado simplemente llevarlo a cabo. En cambio, el agua ha sido utilizada en los procesos metabólicos vitales. Que está recibiendo hidratación y poner el agua que bebe en buen uso.

La medición de su consumo de agua es importante, ya que ayuda a entrar en la rutina de hidratar adecuadamente su sistema. Objetivo de 0,5 onzas de fluido por libra de peso corporal (30 ml por kilogramo) diarias. A continuación, obtener una botella de agua que se puede llevar con usted durante sus actividades diarias. Por favor utilice una botella de vidrio o de acero inoxidable. Los plásticos pueden lixiviar los productos químicos y sustancias parecidas a las hormonas en agua, que, como se mencionó anteriormente, puede ocurrir especialmente en el calor. Por lo tanto, que el agua embotellada en el coche debe ser desechado y nunca borracho. Si utiliza vidrio o acero inoxidable, estarás a salvo. Esto va para la compra de agua, también. Lo ideal sería que comprar agua de manantial natural en botellas de vidrio. O bien, comprar botellas de casas-enfriador de mayor tamaño que están hechos de plástico libre de BPA duro.

Hacer beber diversión en el agua mediante la adición de pequeñas cantidades de jugo orgánico recién exprimido, o rodajas de limón orgánico fresco y cal. Combine esto con hojas de menta orgánicos frescos para una bebida refrescante en un día caluroso.

Los ángeles se han orientado a mejorar la energía del agua que bebe. Ahora, con cada sorbo, se le bebiendo en la vitalidad y la vibración del amor.

Bendición de luna llena

Los ángeles sugieren colocar agua bajo la luz de la luna llena, cuya energía es intensa con la manifestación. Si lo hace, le permitirá soltar todas las cosas que le hacen con. Se da la bienvenida en, nueva energía fresca para su siguiente fase.

Arcángel Gabriel dice que está bien para colocar las botellas de cristal de agua, comprados desde la tienda, bajo la luz de la luna. Perfecto se puede recoger toda el agua que necesita durante un mes entero! O, simplemente, hacer un lote especial de curación que se puede disfrutar durante varios días. Hemos encontrado que el agua bendita luna sabe más dulce y tiene una vibración palpable.

Crystal Elixir

Los cristales tienen un aura de curación que puede infundir líquidos. Muchos sanadores han trabajado con este concepto mediante la adición de piedras a su agua potable. Algunas formas de cuarzo pueden estar bien, pero muchos minerales y cristales pueden ser perjudiciales en el agua. Por ejemplo, malaquita puede lixiviar cobre, y selenito puede disolver completamente. Incluso cuando se trabaja con cuarzo, no se puede eliminar adecuadamente el polvo y los gérmenes. Usted no quiere un elixir de bacterias!

Hemos sido guiados a trabajar con la energía de los cristales, pero los ángeles nos han mostrado una manera segura y amigable para hacerlo. Dado que la energía de cristal puede pasar a la del agua, también puede pasar fácilmente a través de vidrio. Todo lo que necesita hacer es sírvete un vaso de agua y luego rodear la base con cristales que ha limpiado la curación. Las energías pasan a través del cristal y se absorben en el agua. Por favor, no probar cuarzo rosa, ya que aporta una energía muy suave, calmante, y el corazón de apertura a su agua. El mismo método funciona para botellas o jarras de agua más grandes. Recibirá la energía de los cristales, sin el temor de compuestos peligrosos. Para ello, en la noche antes de ir a dormir para que despierte a “elixires de cristal” por la mañana.

CAPÍTULO TRES

Hierbas y vitaminas A ASSIST

Su desintoxicación ÁNGEL

Las hierbas medicinales son plantas que tienen propiedades curativas. Muchas partes de la planta se pueden utilizar, como por ejemplo las hojas, flores, frutos, semillas y raíces. Con el tiempo, los herbolarios descubrieron cuál era la parte más curación de cada planta. También discernir que las plantas podrían *no* ser tomado consumido o tomado medicinalmente.

La historia de la medicina a base de hierbas se remonta miles de años. Hay cuentas de los primeros seres humanos que se conservan de la Edad de Hielo juntando manojos de hierbas. Estas mismas hierbas todavía se utilizan hoy en día. Eso es sólo un ejemplo de la longevidad de la medicina a base de hierbas. Si las plantas no se curan, no habrían pasado la prueba del tiempo.

Muchas hierbas fueron descubiertos a través de la guía divina. culturas nativas fueron muy conectados con la tierra y las energías que allí residían. Como surgió la necesidad de curación, sanadores Village le ruega por ayuda, y la orientación que recibieron les llevarían a determinadas plantas.

Nativos americanos fueron guiados a la equinácea para la salud del sistema inmunitario, aunque no había ninguna ciencia detrás de su elección. pura fe y la confianza era todo lo que necesitaban. Los resultados hablan por sí mismos curativas. Los indios americanos continuaron utilizando la equinácea durante más de 400 años para tratar heridas e infecciones. Palabra de esta hierba milagrosa se extendió rápidamente, y herbolarios de todo el mundo comenzó a usarlo.

Los científicos también escucharon acerca de esta maravillosa hierba y querían aprender más. Por desgracia, cuando la investigación moderna se lleva a cabo en las hierbas medicinales, a menudo se dirige a refutar sus efectos. Sin embargo, los científicos no pudieron disputar los efectos terapéuticos de la equinácea. Ellos encontraron que no son compuestos naturales presentes que desencadenan su cuerpo para producir más células blancas de la sangre y ayudar a la actividad de otras células inmunitarias. Esto aumenta la inmunidad y puede ayudarle a mantenerse protegido de los resfriados

y la gripe.

Sanadores son guiadas a las plantas y luego se les instruye sobre el uso de ellos por Dios y los ángeles. A medida que la noticia de su éxito se extiende, otros quieren saber más. La ciencia puede ayudarnos a entender por qué la planta tiene una acción curativa en particular, pero el siguiente paso no es tan útil. Los investigadores podrían entonces comenzar las pruebas con animales, la racionalización de que el hacerlo les ayudará a llegar a una dosis "más eficaz". Incluso pueden eliminar los compuestos naturales de la hierba y los utilizan en aislamiento. Mientras que los materiales utilizados son naturales, el proceso puede terminar siendo más manufacturado.

A continuación, puede hacer la pregunta: *¿Quién se beneficia de esto?* Es que los pacientes, ya que ahora toman más de la hierba? Es que los herbolarios, ya que ahora prescriben más medicamentos? O, ¿es que los fabricantes, porque están vendiendo un volumen mayor de hierbas medicinales?

Las hierbas tienen una energía unida a ellos, y se puede sentir sus propiedades curativas mediante la celebración de una botella de extracto de hierbas o tintura. Por favor, consulte con su herbolario o un naturópata para ver lo que es correcto para usted. él o ella sus experiencias previas decir si usted ha tomado hierbas antes. También, que este individuo sabe que usted es muy sensible a la energía. Sea honesto con su médico. Si algo se prescribe que no se siente bien a usted, hable. Es importante que tanto comparta sus opiniones para lograr una eficaz de curación.

Las hierbas medicinales están disponibles en una variedad de formas. Algunos incluyen líquidos tales como extractos o tinturas de hierbas. Otros están en forma de comprimidos, cápsulas, y tés. Extractos y tinturas son líquidos concentrados que por lo general contienen alcohol. Cada hierba requiere un cierto porcentaje de alcohol para extraer los compuestos terapéuticos. Algunos de estos productos químicos naturales se disuelven en agua, y otros en alcohol. Es un arte de encontrar el equilibrio perfecto para conseguir lo mejor de ambos mundos. Esta es la investigación que muchas empresas de hierbas ya ha realizado. Han descubierto que las plantas son mejores cuando se extrae en ciertos porcentajes de alcohol. El contenido en alcohol debe tenerse en cuenta, sin embargo, para las personas con adicción al alcohol, o para aquellas personas muy sensibles al alcohol. Para la mayoría, extractos y tinturas son una manera eficaz de trabajar con hierbas. Su médico combinará varias hierbas para crear una poción mágica para usted.

Siempre insistir en hierbas orgánicas y no modificados genéticamente, vitaminas y minerales. Si usted es un vegano o vegetariano, comprobar que los suplementos no contienen productos de origen animal.

La cantidad de fórmula que tome dependerá de las hierbas usadas. Es también depende de lo que se está tratando. Las dosis varían mucho de unas gotas a

media onza de fluido (varios mililitros). Nosotros sugerimos encontrar un médico que trabaja en un nivel espiritual y energético. Si su herbolario funciona de esta manera, esta persona va a evaluar sus necesidades individuales y adaptar una dosis sólo para usted.

I (Robert) actualmente parece caer dosis a ser maravillosamente eficaz. Ellos me dan la flexibilidad con los pacientes y llevar a través de la profunda energía de la planta, también. Siento que cada hierba tiene su propia personalidad. Este es mi enfoque actual de la dosis, pero sé que muy bien puede cambiar con el siguiente paciente que entra por la puerta.

Por lo tanto, asegúrese de confiar en su propia guía y discutir sus preocupaciones con su profesional de la salud. Permítase ser flexible.

Las tabletas y cápsulas son formas fáciles de tomar hierbas y tienen poco o ningún sabor. Asegúrese de que elige cápsulas de origen vegetal para evitar la gelatina (que está hecho de huesos de vaca). Los comprimidos y cápsulas contienen en polvo hierba cruda o un extracto líquido en polvo. No hay mucho espacio disponible en cada tableta. Por lo tanto, si tiene una hierba cruda por dentro, puede que no haya una cantidad muy grande. Otras tabletas y cápsulas podría decir “contiene extracto equivalente a mg de hierba seca”. Esto muestra que el producto es un extracto líquido seco que es más concentrada. Recuerde, sin embargo, que “más concentrada” no equivale a ser más eficaces. Dado que los productos se concentran, puede dar lugar a algunas preocupaciones. Si la hierba que se utiliza no es orgánico, es posible que se concentran pesticidas y fertilizantes, también.

Los tés de hierbas e infusiones curativas implican verter agua hirviendo sobre la hierba y dejar reposar. Puede utilizar las hierbas frescas y secas para hacer infusiones. Si usted tiene la oportunidad de probar el té de manzanilla fresca alemán, usted no será decepcionado. Una flor de manzanilla fresca en una taza de agua hirviendo proporciona un efecto calmante, pero fuerte suave,,. Al permitir que la hierba para sentarse en el agua, envía sus energías vitales en el líquido. A continuación, puede consumir el té y sentir las vibraciones de entrar en su cuerpo.

Añadir una cucharadita de hierba por cada taza de agua hirviendo. Teteras son la mejor opción, ya que atrapan el vapor le da más sabor y más beneficios curativos. Pruebe con una tetera de vidrio para el disfrute adicional. Ahora usted puede ver sus hierbas compartir su magia con el agua. Deje la infusión para sentarse durante 10 o 15 minutos antes de beber. Por cierto, el té de manzanilla elaborado cerveza es una manera maravillosa, libre de químicos para aligerar y aclarar su color de pelo si enjuaga con él.

Curación Oración sobre las hierbas

Antes de tomar su medicamento a base de hierbas (no importa qué forma está en), pagar sus respectos a la planta para su acto de servicio. Tómese unos minutos para infundir el medicamento con amor y gratitud.

Mantenga la hierba en sus manos, o mantener sus manos justo por encima de la hierba. Conectar con su energía al respirar profundamente. Mientras se relaja a través de esta respiración consciente, de su aura se expande. Deje que su energía se mezclan con el de la hierba. Se sentirá una ligera presión, hormigueo o calor en las manos. A continuación, pedir a la energía curativa del arcángel Rafael diciendo:

"Te, arcángel Rafael bienvenida, en este espacio. Por favor infundir esta hierba curativa con su poderosa energía. Doy gracias a esta hierba por su acto de servicio. Pido que esta planta sagrada sana mi cuerpo físico, mis emociones y mi energía.

Por favor, tráeme todo lo que necesito en este momento ".

Visualizar la medicina herbal brillando con una luz muy brillante, de color blanco. Sabe que esta medicina natural se integrará con su cuerpo fácilmente y sin esfuerzo. A continuación, decir:

"Ángeles, les pido que para despertar el espíritu de esta hierba para la curación. Que tu regalo del servicio será bien recibido. Gracias."

Ahora, deje que la hierba para hacer su trabajo de sanación.

Los medicamentos a base de plantas específicas para la liberación de toxinas

hierbas particulares son conocidos por su capacidad para limpiar. Su acción es a veces llamado "alterativo" o "depurativo", lo que significa que limpian la sangre. Estas hierbas mejoran la desintoxicación, ayudando en la eliminación de productos de desecho, y evitar que las toxinas metabólicas se acumule en el cuerpo. Muchos de ellos tienen una larga historia de tratamiento de enfermedades de la piel difíciles. Tal vez la carga tóxica fue demasiado para el cuerpo de manejar, por lo que comenzó a mostrar un desequilibrio a través de la piel.

agracejo (*Berberis vulgaris)* ayuda a curar el estómago y trae fuerza y el tono con el sistema digestivo. Esto hace que sea más difícil para las toxinas que se absorben en el torrente sanguíneo. También estimula el hígado y ayuda al cuerpo a eliminar los productos químicos no deseados.

Morados, no es una hierba muy sabor agradable. Sin embargo, parece ejercer el mejor efecto curativo cuando te gusto su amargor. Por lo tanto, para el beneficio terapéutico máximo, evitar la mezcla con los jugos de sabor fuerte, y tratar el agua en su lugar.

Bandera azul (*Iris versicolor)* libera la acumulación de tóxicos en el sistema linfático. Ayuda a la linfa lo más importante, responsables de la inmunidad, a circular libremente. Las toxinas se procesan a través del hígado y se borrarán del intestino. Esta hierba también puede ayudar a equilibrar la hidratación y puede funcionar bien para afecciones de la piel crónicas.

La bardana (*Arctium lappa)* despeja las toxinas del cuerpo mediante la liberación de ellos a través del tracto urinario. Es eficaz para aliviar dolores y molestias derivadas de la gota. Se tira de las toxinas y ácidos antiguas que se han almacenado en el cuerpo durante algún tiempo. Estos productos de desecho pueden crear problemas de la piel, por lo que mediante el uso de bardana, usted encontrará que su cuerpo se limpia y mejora su cutis.

(cuchillas *Galium aparine)* es una hierba que va en muy profundamente que ayuda a limpiar las toxinas de la matriz intracelular. Muchas hierbas limpiadoras eliminar las toxinas de la matriz extracelular (el líquido que rodea las células). Cuchillas elimina los desechos desde el interior de las células y ayuda al cuerpo a liberar. Esto es algo que debe acercarse lentamente y suavemente. Si usted nunca ha desintoxicado antes, a continuación, esperar antes de tratar de hortelano. Si su cuerpo se mantiene con los viejos desechos metabólicos, puede experimentar los síntomas y los efectos secundarios de su desintoxicación.

Esta hierba es extremadamente limpieza, y se sentirá increíble después de usarlo.

Echinacea (*Echinacea angustifolia* y *Echinacea purpurea)* es posiblemente una de las hierbas más conocidas en el mundo. Estimula el sistema inmunológico y envía células blancas de la sangre a la caza de nada perjudicial. Circula a través del sistema linfático y ayuda a mover el flujo de toxinas del cuerpo. A continuación, se repara cualquier daño que pueda haber causado.

Centella asiática (*Centella asiatica)* es nutritivo para el cerebro. Suavemente ayuda a la circulación llegar a la parte superior de la cabeza, y rompe el tejido cicatricial, lo que reduce la inflamación. El tejido cicatricial puede hacer al cuerpo a luchar más duro para lograr el equilibrio. Mediante la eliminación de tejido de cicatriz innecesaria, puede acoger flexibilidad de su cuerpo. Centella asiática también equilibra el sistema nervioso y provoca la claridad de la mente. (También hay historias de los antiguos emperadores comiendo una hoja de centella asiática cada día y llegar a la edad de 200.)

ortiga (*Urtica dioica* o *Urtica urens)* es una hierba desintoxicante muy nutritivo. Sus extractos contienen vitaminas y minerales que promueven la producción de nuevas células sanguíneas sanas. Ortiga borra a través de la piel, así que asegúrese de que haga ejercicio (con un comunicado de la transpiración) al tomar esta hierba.

Históricamente, la ortiga elimina toxinas batiendo la piel desnuda con sus hojas urticantes. Las ampollas y erupciones que se produjeron se pensaba que eran las toxinas y desechos que tratan de salir. De hecho, las agujas en la hoja de ortiga contienen histamina, y cuando se toca, que crean una erupción en la piel. La histamina es responsable de las respuestas alérgicas, por lo que la medicina moderna depende en gran medida antihistamínicos para tratar las alergias. Curiosamente, cuando la ortiga se toma como una tintura o té, se *relieves* alergias y fiebre del heno. Eso es otro ejemplo de las maravillas de la madre naturaleza.

Trébol rojo (*Trifolium pratense)* despeja las toxinas del cuerpo, mientras que la regulación de las hormonas femeninas. Esta hierba es excelente para los años posteriores de la vida, tanto durante como después de la menopausia. La irregularidad de las hormonas puede conducir a cambios en el estado de ánimo, la energía y vitalidad, que pueden causar que usted pierda el foco y participar en los hábitos poco saludables. El trébol rojo trae equilibrio donde se necesita y garantiza que se mantiene una excelente atención de su hermoso cuerpo.

Pato amarillo (*Rumex crispus)* elimina las toxinas a través de los intestinos. Es una hierba de dosis baja, como cantidades más altas pueden causar un efecto laxante. La lengua de vaca es otra hierba que trata las quejas crónicas de la piel, y también sirve para tratar los intestinos tóxicos. Su cuerpo debe liberar las toxinas de los intestinos; si no, van a ser reabsorbido en el torrente sanguíneo. Esto puede conducir a problemas de la piel que no responden a los tratamientos habituales, por lo que la lengua de vaca será desbloquear la situación actual!

Medicamentos a base de hierbas para el hígado

El hígado es el órgano principal de desintoxicación. Las toxinas se procesan y se metabolizan por el hígado para que puedan ser eliminados de manera segura. Hay dos fases de desintoxicación del hígado. En la fase inicial, las toxinas pueden ser aún *Más* tóxico. Están combinados con enzimas que los hacen solubles en agua. A menudo, muchas toxinas ambientales son solubles en grasa, lo que hace que sea más difícil para el cuerpo para eliminarlos. Luego, en la segunda fase, que están combinados con compuestos orgánicos y se pasan en la bilis. Su cuerpo entonces los libera a través de los intestinos.

El hígado es uno de los pocos órganos humanos que se pueden regenerar. Se puede volver a crecer a su tamaño original si está dañado, o parcialmente extirpado quirúrgicamente. Este es un regalo increíble y amoroso de Dios. También muestra la importancia tan enorme este órgano de desintoxicación es. El cuidado de su hígado para asegurarse de que eres capaz de vivir una vida feliz y saludable.

(andografis *Andrographis paniculata)* está mejorando inmune. Se combate las infecciones, especialmente las del hígado. Protege su preciosa hígado del daño.

agracejo (*Berberis vulgaris)* promueve la producción y el flujo de bilis, que ayuda al cuerpo en la excreción de toxinas. De esta manera, el agracejo puede ayudar a desintoxicar su cuerpo.

Bandera azul (*Iris versicolor)* se utiliza cuando se congestiona el hígado. Los síntomas asociados pueden incluir estreñimiento, náuseas y dolores de cabeza. Bandera azul ayuda a la secreción de la bilis con el fin de mejorar la digestión.

Bupleurum (*Bupleurum falcatum)* protege el hígado. Reduce la inflamación y equilibra el sistema inmunológico. Es maravilloso para enfermedades autoinmunes que afectan al hígado.

Raíz de diente de león (*Taraxacum officinale)* estimula la digestión. Se dispara el hígado a trabajar, y promueve la función apropiada del intestino. La energía puesta a tierra del diente de león hace que sea excelente para la desintoxicación, ya que le impide perder el foco o llegar a ser desalentado. A veces su viaje de desintoxicación puede ser larga, por lo que si usted persiste, usted será recompensado con maravillosas oportunidades para la salud.

Cardo de leche, o **El cardo de Santa María (** *Silybum),* es el último hierba hígado y es beneficioso para todos los aspectos de la función hepática. Se anima a este órgano para sanar y restaurar a sí mismo. Es también altamente protectora para el hígado y previene el daño de las drogas y toxinas. Ha habido muchos estudios realizados en el cardo de leche para demostrar sus cualidades protectoras, varios de los cuales se han centrado en la muerte del hongo-cap. El cardo de leche fue capaz de prevenir y retrasar el daño causado por su veneno. Muchas personas toman esta hierba antes de beber alcohol, ya que encuentran que es más difícil para emborracharse. Esta hierba ayuda a preservar el hígado, pero esto no le da una excusa para beber alcohol en exceso.

Romero (*Rosmarinus officinalis)* mejora la memoria y la concentración. Lo hace mediante el envío de sangre a su cerebro. También alienta desintoxicación fase II del hígado. Esta es una hierba eficaz para utilizar cuando la desintoxicación de sus emociones. Es compatible con los nervios, mientras que el tratamiento de las toxinas.

Schizandra, o **Shisandra (** *Schisandra chinensis),* nutre la energía de los nervios y los saldos. Que ayuda al hígado a realizar tanto en fase I y II desintoxicaciones. Utilizar esta hierba cuando está estresado y cansado pero sin embargo necesita de desintoxicación.

La cúrcuma (*Curcuma longa)* mejora la fase I y II desintoxicaciones del hígado. Ayuda a las toxinas claras del cuerpo a través de la bilis. Es también un excelente antioxidante y antiinflamatorio. Este es un muy curativo y hierbas nutritivo.

Los efectos de la cúrcuma se puede mejorar si se toma con una grasa. Esto podría significar que mezclar el polvo con leche de coco, aceite o yogur orgánico antes de ingerir. Como una tableta / cápsula, sino que también debe ser tomado con alguna forma de grasa buena. Tal vez comer un puñado de almendras orgánicos, un aguacate, o un poco de yogur.

Té de Limpieza del Hígado Diente de león raíz

Preparar una infusión de hierbas de curación para estimular la digestión y estimular la función hepática adecuada. Diente de león raíz es una hierba a tierra que aporta conocimiento nuevo en el cuerpo. Al beber una o dos tazas al día, se puede entender lo que su cuerpo quiere (antojos de alimentos puede ser confuso si una causa no está determinado). Usted puede tener antojos de carbohidratos si tiene deficiencias de vitamina B, o anhela azúcar si carecen de magnesio. Su cuerpo no le está pidiendo a los hidratos de carbono en forma de pan y las pastas. En su lugar, lo que realmente quiere granos enteros como arroz integral y legumbres como los frijoles. té de diente de león puede ayudar a aprender lo que su cuerpo está pidiendo.

Diente de león raíz estimula suavemente el hígado y promueve la eliminación de los desechos. El té puede no ser un gusto que esté familiarizado con, ya que tiene un sabor muy terrenal. Puede mejorar el sabor mediante el uso de la miel orgánica, miel de agave o jarabe de coco crudo. Evitar la adición de azúcar refinada, edulcorantes artificiales, o leche para su infusión. Puede ser diferente del té que está acostumbrado; Sin embargo, pensar en ella como la medicina. La copa sentado frente a le traerá una mayor salud y ofrecer una visión de las necesidades del cuerpo.

Método de preparación

Añadir una cucharadita de raíz de diente de león orgánica, se secó (también se puede usar orgánico raíz asada para un sabor diferente) a una taza de agua hirviendo. Permitir que empape durante diez minutos antes de la degustación, y añadir edulcorante natural si se desea.

Mayor

Anciano es una planta fuerte que impulsa su sistema inmune y lo protege de la infección. Resuena con el sistema respiratorio superior, es decir, la nariz, la garganta y los senos paranasales.

Incluso el más sano de nosotros puede ser propenso a una nariz que moquea. Anciano es un buen amigo para tener a mano en un caso así. I (Robert) he trabajado con él innumerables veces y he encontrado que después de sólo un día o dos de usarlo, una nariz que moquea desaparece por completo.

Elder tiene una larga historia, tanto en la medicina herbal tradicional y popular. Cada planta tiene una energía o espíritu en ella contenidas. Si se sienta en silencio con una planta, pronto llegará a aprender más sobre él. Las plantas son tan dispuestos a compartir su curación y conocimiento con usted. Este tipo de pensamiento puede ser considerado en el lado más espiritual y esotérico. Sin embargo, la “vieja madre” es conocido por los espiritistas y el agricultor laico por igual, y hay historias antiguas que prohíben la quema de madera mayor. A día de hoy, algunos agricultores y campesinos se niegan a hacerle daño. Ellos saben que ella necesita su espacio y que se la dé el cuidado y la atención que merece. Después de todo, ellos quieren beneficiarse de sus propiedades curativas, cuando llegue el momento.

Elder tiene una personalidad “más fuerte” que la mayoría. Cuando se conecta a ella, que será recibido por una energía cálida y solidaria. Elder sin duda quiere ayudar con su proceso de curación, sin embargo, exige respeto. Es una calle de doble sentido. Si desea que su medicina, entonces usted tiene que tratarla bien a cambio. Esto está bien si usted está viviendo en un entorno rural y cultivar árboles mayores, sin embargo, la mayoría de nosotros está comprando flores de saúco o bayas ya cosechados y preparados comercialmente.

Entonces, ¿qué se puede hacer para asegurar un buen resultado y mantener a la madre Elder de su lado? Sentarse con su botella y cierra los ojos. En silencio pedir la curación de la ayuda de los ancianos. Que le gustaría ofrecer algo nuevo a la tierra a cambio. Considere dejar un convite exterior, o verter un poco de jugo sobre la hierba. Siempre y cuando sus intenciones son puras, obtendrá lo largo maravillosamente! Es importante escuchar

anciano después de tomar el medicamento. A menudo se le guiará a descansar más, así que se da más cuidado y permitir un “tiempo de espera”. Este es un aspecto importante de su proceso de curación, así que por favor reconoce que, además de gozar.

Elderflowers provienen de la *Sambucus nigra* árbol. Estas pequeñas flores blancas se cultivan como una medicina herbaria para los resfriados, fiebre y secreciones de la nariz y son muy eficaces y seguros. Vienen en una serie de preparaciones, incluyendo el té, extractos de hierbas, tinturas, y tabletas. Teniendo ocho gotas de tintura de tres a cuatro veces al día es todo lo que se necesita.

Las bayas de saúco están haciendo una reaparición, y la investigación está mostrando que tienen potentes propiedades antivirales, lo que los hace maravillosamente eficaz para los síntomas de la gripe. La medicina moderna no tiene la capacidad para tratar infecciones virales, así que cuando le den antibióticos para la gripe, esto no quiere tratar el virus. En su lugar, su médico le impide contraer una infección secundaria causada por una bacteria. Mediante el uso de las bayas del saúco, puede aumentar la capacidad de su cuerpo para combatir un virus.

El problema con las bayas del saúco es que son inestables como un fluido. La mayoría de las hierbas se extraen en un líquido y a continuación, tomadas como tales, o se secan en un polvo. Debido a la naturaleza temperamental de estas bayas, otros métodos tienen que ser empleado. Las tabletas son más eficaces.

Tomando flores de saúco como un té puede ayudar a las fiebres de ruptura, que debe ser monitoreado de cerca. Asegúrese de que nunca se produce demasiado alta (cerca de 104 ° F / 40 ° C). Si lo hacen, buscar ayuda médica de inmediato. De lo contrario, añadir dos cucharaditas de flores de saúco secas a una taza de agua hirviendo. Infundir durante diez minutos, la tensión, y luego beber. Esta bebida caliente ayuda a luchar contra la enfermedad y normalizar la temperatura corporal. Casi suena como lo contrario de lo que debe hacer. Sin embargo, al beber líquidos calientes, es más probable para inducir la sudoración. Una vez que la fiebre “rompe a sudar”, la temperatura debe bajar y se producirá la curación. Es una gran idea para tomar el té de flor de saúco durante los meses más fríos como un método preventivo. También puede intentar utilizar la popular milenrama, flor de saúco, y la combinación de menta.

Echinacea

La equinácea es posiblemente el más famoso medicina herbal. Tiene una larga tradición de éxito, sin embargo, no es debate sobre su eficacia. Es posible que haya intentado equinácea y no tuvo buenos resultados, por lo que queremos compartir los mejores momentos para tomar esta hierba maravillosa, y también cómo encontrar un buen producto.

La equinácea es una hierba de estimulación inmunológica. Ayuda a restaurar su función inmune y aumentar las células blancas de la sangre en su sistema, que le protege de las infecciones. Sin embargo, si ya han sucumbido a un resfriado o una enfermedad, entonces la equinácea puede no ser la hierba para usted. Es mejor tomarlo durante dos o tres meses para ayudar a fortalecer su inmunidad. Si se enferma, no decida a empezar a tomar equinácea entonces, como ya es demasiado tarde. Todavía va a ayudar, pero no será tan eficaz como las hierbas como el ajo o andografis, que son excelentes para la enfermedad aguda. La equinácea se adapta mejor a un plan a largo plazo para mejorar la salud y el bienestar.

Asegúrese de elegir un producto que utiliza la especie más beneficiosos de la hierba. *Echinacea angustifolia* y *Echinacea purpurea* son las mejores formas se pueden encontrar. Ambos son muy eficaces, y maravilloso para su sistema inmunológico.
echinacea pallida se utiliza a menudo en productos de menor calidad. Esta especie no posee el mismo poder de estimulación inmunológica como las otras formas, pero los fabricantes va a usar porque es menos caro y que todavía puede poner “equinácea” en la etiqueta. Compruebe la lista de ingredientes en cada producto, y asegúrese de que está recibiendo la mejor calidad.

La parte más efectiva de la equinácea es la raíz, ya que contiene la mayor concentración de compuestos activos. Sin embargo, nos gusta los productos que utilizan toda la planta: raíces, hojas y flores. Esto significa que no se desperdicia nada. Si estamos tirando de la hierba del suelo y pidiendo que fuera de servicio, lo menos que podemos hacer es usar en su totalidad. No falta de respeto a la madre naturaleza utilizando sólo la raíz y tirar el resto.

Cordyceps

Cordyceps (*Cordyceps sinensis)* es una hierba tónica que se basa la inmunidad, la vitalidad y la resistencia física. Era una sustancia poco conocida hasta 1992, cuando los olímpicos chinos rompieron los registros en varios eventos. Fueron probados (como todos los otros atletas) para los medicamentos, pero todo volvió clara. a continuación, se encontró que estos atletas de élite estaban consumiendo tochukaso como parte de su régimen diario. Cordyceps pueden aumentar la absorción de oxígeno por las células, lo que sirve para beneficiar a todas las áreas de su cuerpo. Como se intercambia oxígeno, se libera dióxido de carbono y otros desechos metabólicos. Esto le permite trabajar a una mayor intensidad y sin fatiga.

Cordyceps equilibra el sistema inmunológico y es perfecto para largo plazo

quejas. Se fortalece el cuerpo después de una larga enfermedad, cirugía, o en otras ocasiones que son a la vez física y emocionalmente agotador. Esta poderosa hierba crece a gran altura en las montañas de China y el Tíbet y resiste entornos duros y fríos inviernos, lo que demuestra su capacidad de adaptación. Esta hierba milagrosa trae esas mismas virtudes a *tú,* que le da la resistencia para completar sus tareas.

Cordyceps se ha utilizado para tratar la tos, preocupaciones respiratorias, baja la libido, problemas cardiovasculares, y debilidad. Es un tónico que promueve una vida larga, mejora los niveles de energía y aumenta la resistencia. También aumenta las células asesinas naturales del cuerpo, que destruyen las células enfermas. Algunos estudios han encontrado que es beneficioso utilizar tochukaso junto con los tratamientos de quimioterapia. Este es el más discutido con el especialista en el tratamiento.

Curación Flores para divulgar las adicciones

Cada flor contiene propiedades curativas mágicas. Sin embargo, hay unos pocos que se destacan cuando se trata de la liberación de las adicciones. Estos son agapanthus, iris, y magnolia blanca. Ser adicto a algo puede significar simplemente que se le antoja; no tiene por qué implicar una droga ilícita o algún otro tipo de sustancia nociva. Las personas pueden convertirse en adictos a casi cualquier cosa.

Juzgarse a sí mismo por lo que puede ser adicto a no sirve a ningún beneficio. Llamad a vuestros ángeles amorosos de orientación. Ellos piden que encontrar ayudantes de apoyo que se aprecian y quieren que usted tenga éxito. Elija amigos amantes y miembros de la familia puede compartir con sus metas de salud. Estas personas van a supervisar su progreso y también ayudará a mantener el rumbo. Al soltar las conductas adictivas, usted necesita estar cerca de personas que lo controle, por lo que encontrar aquellos que tienen sus mejores intereses en el corazón.

Agapanthus borra la energía de los problemas profundamente arraigados, sin dejar nada atrás. Esto es perfecto para las adicciones, ya que a menudo se vierta en muchas áreas de su vida. Al trabajar con agapanthus, se puede equilibrar todas estas áreas a la vez. Es especialmente útil cuando las energías de otras personas son un problema. Si usted tiene amigos o familiares que fomentan o permiten a sus adicciones, usted encontrará comodidad y soporte con agapanthus.

Iris se ocupa de la energía de desintoxicación. Esta flor de curación le guía a liberar a todos los que ya no les sirve. Esto incluye alimentos, bebidas, hábitos y todo tipo de relaciones. Iris trae a su atención esos síntomas que su

hábitos están creando. Se ilumina la verdadera causa de su actual estado de salud. A medida que trabaja con el iris, la vitalidad se elevará. Conectarse a la chispa de la vida y el desarrollo de la motivación recién descubierta. Vamos a empezar la realización de tareas que has puesto fuera por un largo tiempo, o tendrá que reiniciar cosas que te has perdido haciendo en el pasado.

magnolias blancas tienen flores gigantes. Son excelentes para limpiar las energías negativas y las toxinas de su entorno, y se disuelven efectos negativos de la radiación electromagnética. Estas flores incrementan su sensibilidad, y la más sensible seas, cuanto más se “sientan” dentro de su ser. Esta es una herramienta muy potente y útil para tener como trabajador de la luz. Le ayuda a identificar qué alimentos, bebidas, o entornos son demasiado duras para usted.

Los ángeles que guían a evitar situaciones que le causan dolor y el estrés, por lo que puedan para ayudar a la transición sin problemas a un espacio que contiene sólo el amor. La confianza en la orientación que reciben, como Dios y los ángeles siempre te instan a aspirar a su mayor bien.

Vitamina C

vitamina C es necesaria para mucho más que un apoyo inmunológico. También repara la piel, restaura la energía, combate la infección, y es un poderoso antioxidante. Este nutriente importante es soluble en agua, lo que significa que su cuerpo no tiene las reservas de la misma, al igual que lo hace con hierro. Por lo tanto, un suministro constante tiene que ir en su cuerpo a través de lo que come. Los alimentos ricos en vitamina C son los que tienen colores brillantes, como naranjas, limones, limas, fresas, arándanos, pimientos, y así sucesivamente.

Disfrutar de estos alimentos como parte de su dieta diaria, pero recuerde que es muy importante a la fuente de productos orgánicos locales. Cada segundo que es el fruto del árbol, que está perdiendo la nutrición. ¿Alguien sabe realmente cuánto tiempo que producen en el supermercado ha estado sentado allí? Por lo que sabemos, que fue recogido hace meses, almacenado en un congelador, y se transporta por todo el país. Sin embargo, si se puede encontrar un granjero local, orgánico, se puede disfrutar de alimentos muy frescos y nutritivos. Mejor aún, se puede plantar su propio jardín orgánico!

Es una buena idea tomar suplementos de vitamina C de vez en cuando para asegurarse de que está recibiendo suficiente. Cuando se utiliza la vitamina C, asegurarse de que está derivado del maíz orgánicos u otras fuentes orgánicas. Comercial vitamina C se hace generalmente de maíz no orgánico, lo que significa que contiene insecto venenoso. Al buscar suplementos, elegir los que tienen múltiples fuentes de vitamina C, no sólo

ácido ascórbico. Asegúrese de que hay otros ascorbatos minerales presentes, tales como ascorbato de sodio, ascorbato de calcio, y así sucesivamente. Los ascorbatos adicionales tamponar el ácido y crean un efecto más suave internamente. Tomar demasiado ácido ascórbico aislado puede conducir a dolores de estómago y viajes inesperadas al cuarto de baño.

Una vez que haya encontrado un suplemento equilibrado, comprobar la cantidad de vitamina C por dosis. Polvos, tabletas y cápsulas son todos muy bien, siempre que no hay ingredientes adicionales en el producto elegido. Consulte con su médico o naturópata para determinar la dosis máxima más adecuado para usted, lo que podría ser de hasta 2.000 miligramos por día.

La vitamina C es bien conocido por su capacidad para estimular el sistema inmunológico. Es antibiótico y antiviral. Cuando se toman al inicio de un resfriado o gripe, esta vitamina puede reducir la gravedad y duración de la infección. Tomar pequeñas dosis de vitamina C con mayor frecuencia para mejorar su función inmune. En este caso, dosis mayores no ayudarán. Más bien, su cuerpo necesita un suministro constante de dosis pequeñas y manejables que puede absorber y utilizar fácilmente.

La vitamina C trabaja con las células blancas de la sangre, y cuando están equilibrados, su cuerpo se convierte en un recipiente bien estructurada y protegida. Sus células blancas de la sangre circulan constantemente, buscando cualquier signo de infección o enfermedad. En el primer avistamiento, son enviados a trabajar para destruir las células dañinas.

La vitamina C es también un excelente sanador para la piel. Promueve la síntesis de colágeno y aporta tejidos juntos de una manera armoniosa. Usted puede comprar lociones de vitamina C para el tratamiento tópico en la cara. Estos son de lujo, nutrir la piel productos que bebe fácilmente absorbido. Su piel se ilumina con la vitalidad y la salud cuando se aplican productos naturales, libres de productos químicos a la misma. Dado que la vitamina C tiene tal afinidad para la piel ya, las lociones tópicas llegar a trabajar de inmediato. Recuerde, también, que la piel es uno de los órganos más grandes para la desintoxicación. Si su piel está obstruido y congestionada por las toxinas, no se puede liberar las sustancias químicas dañinas. Cuando usted tiene altos niveles de vitamina C en su sistema, tendrá una piel radiante; y también se dará cuenta de que cuando se hace ejercicio, su cuerpo suda fácilmente. Este es un proceso natural de eliminación de residuos no deseados. Probablemente va a encontrar que su sudor tiene poco o ningún olor en comparación con others'-esto es debido a que su cuerpo se ha vaciado de las toxinas y te ha dejado limpiado.

Las propiedades curativas de la vitamina C también incluyen la reparación de sus glándulas suprarrenales preciosos, la restauración de los niveles de energía naturales, y la reconstrucción de los daños causados por el estrés crónico. Sus glándulas suprarrenales son una fuente inagotable de energía responsable de la creación de adrenalina el corazón de bombeo, compuesto que da vida energizante. La adrenalina puede ser liberado cuando está excitado y

motivado. Por desgracia, durante el estrés adrenalina está siendo lanzado con demasiada frecuencia. Si su cuerpo tiene que hacer frente a las demandas de estrés durante largos períodos de tiempo, se vuelve débil. Se empieza a perder fuerza en sus glándulas suprarrenales y se dirigen hacia el agotamiento suprarrenal. La vitamina C busca en su cuerpo para cualquiera de los radicales libres y los neutraliza, que le protege de sus efectos dañinos. Esta cualidad antioxidante ha hecho la vitamina C una vitamina clave en tratamientos anti-envejecimiento. Previene el daño celular y mejora la juventud de las células.

Vitamina D

La deficiencia de vitamina D es cada vez más común. A medida que pasan incontables horas en interiores con luz artificial y luz solar como se borra por contaminantes ambientales, llegamos a ser deficientes en vitamina D. Este es el nutriente que se absorbe de la luz solar, por lo que es curación y calmante y le trae otras vitaminas necesarias, también!

Es necesario filtrar la luz para absorber la vitamina D, por lo que se sienta al lado de una ventana o conducir un coche no cuenta, ya que los bloques de vidrio los rayos ultravioletas que estimulan la síntesis de vitamina D. Que cubre a sí mismo en los bloques de protección solar de la vía a la vitamina D, también. Por supuesto, debe ser consciente de la exposición al sol, y si la piel no está acostumbrado a estar al aire libre, es probable que quemar. Las quemaduras de sol no es beneficioso para cualquier persona, tan suavemente y con cuidado preséntese a la luz solar. Temprano por la mañana y el sol de la tarde es perfecta para conseguir su vitamina D. Las investigaciones sugieren que sólo necesita 15 minutos de sol ininterrumpido a obtener toda la vitamina D para el día. Lamentablemente, muchas personas ni siquiera pasan este corto periodo de tiempo al aire libre.

La gente en el mundo empresarial suelen llevar trajes y camisas de manga larga, cubriendo sus cuerpos del sol. La iluminación artificial en oficinas (y muchos hogares) es peligroso para la salud, también, como la iluminación fluorescente puede suprimir la secreción de melatonina. La melatonina funciona con su ciclo de sueño y equilibra su estado de ánimo. Se da a conocer cuando estás cansado y cuando se despierte. Después de la exposición a largo plazo a la iluminación fluorescente, el cerebro se confunde. Los mensajes se dañan, y sus ciclos de sueño comienzan a sufrir. Posteriormente, se deteriora su estado de ánimo, y la concentración de pronto comienza a bajar. Sí, estas luces se dan a conocer por ser eficiente de la energía; Sin embargo, contienen mercurio. Si uno de estos saltos de bulbos, es aconsejable que tiene que evacuar la zona. Es lo que realmente quiere algo tan peligroso que cuelga por encima de su cabeza todo el día? luces fluorescentes compactas son una más pequeña

versión de las luces tradicionales de tubo largo. Por lo general son enrollados, o pueden parecerse a las bombillas normales. Asegúrese de leer el empaque para obtener información acerca de la bombilla que está a punto de comprar.

Las luces fluorescentes también crean “electricidad sucia”, que es una radiación electromagnética que es difícil para su cuerpo para procesar. “Electricidad limpia” produce muy poca radiación electromagnética, como las olas de la electricidad son consistentes. Sin embargo, la electricidad sucia tiene picos y valles que alteran su sistema nervioso. Estar expuesto a luces fluorescentes pueden tener un efecto casi inmediato en ti. Los experimentos se han realizado en pacientes diabéticos, donde primero se regula el azúcar en la sangre, y luego fueron colocados en una zona llena de electricidad sucia. Sus niveles de azúcar en la sangre aumentaron significativamente. Tan pronto como se los llevaron de este ambiente “sucio”, el nivel de azúcar en la sangre volvió a entrar en equilibrio.

Los ángeles dicen que estas luces cargados de productos químicos son perjudiciales para nuestra intuición; y que las ondas de energía procedentes de las bombillas bloquean nuestra capacidad de escuchar con claridad, ver, sentir y saber ellos (los ángeles). Usted puede haber notado que es más difícil recibir mensajes de estos seres celestiales en centros comerciales o edificios de oficinas. Pero tan pronto como salga dichas zonas, de repente usted tiene una perspectiva diferente sobre una compra o compromiso reciente. Esto se debe a que haya eliminado a sí mismo de la radiación electromagnética dura asociada con luces fluorescentes. Ahora se puede conectar con sus ángeles de nuevo!

Al ser tan sensible, puede notar dolores de cabeza, cansancio y falta de concentración cuando estás en esos entornos. Además, cualquiera que desee hacer el trabajo de curación o dar lecturas debe evitar la iluminación fluorescente en sus oficinas. Muchos sanadores intuitivamente siente esto y apagar las luces del techo y optar por lámparas suaves en su lugar.

bombillas de estilo antiguo (las incandescentes) son mucho mejores para su salud, pero no son muy eficientes energéticamente. Las nuevas bombillas halógenas producen gran luz, también, pero de nuevo, no son las opciones más eficientes energéticamente. Las luces LED, por el contrario, son excelentes opciones de iluminación interior, ya que son energéticamente eficiente, producen poca radiación electromagnética, y emiten luz brillante.

La vitamina D se absorbe del sol, aunque algunos pueden encontrar útil para complementar, también. La vitamina D es soluble en grasa. Esto significa que a medida que su cuerpo lo absorbe, puede ser almacenada en las células de grasa y hacer circular a través del líquido. La belleza de esto es que usted puede aumentar sus niveles bastante rapidez, y luego su cuerpo retiene este valioso nutriente.

Elegir un suplemento de buena calidad en forma de colecalciferol. Esta es la vitamina D3 y se absorbe fácilmente por el cuerpo. Dado que la vitamina D es soluble en grasa,

muchos suplementos añadir una grasa, como el aceite de oliva, al producto. Esto ayuda a la absorción y la estabilidad del nutriente. Algunos suplementos de mayor calidad se refrigeran, ya que contienen vitamina D pura 3.

Las pruebas de los niveles de vitamina D se puede realizar fácilmente por su médico. Un análisis de sangre mostrará sus niveles actuales y luego ayudarle a evaluar qué cantidad de la vitamina que necesita para complementar con. O bien, puede ayudarle a darse cuenta de la importancia de salir al aire libre.

Una dosis general para la vitamina D es de 1.000 UI por día. Tomarlo con alimentos, e idealmente con una grasa. Considere tomar una cucharadita de aceite de coco justo antes de su vitamina D. Si usted es muy deficiente, es posible que necesite más. Estos beneficios se explican mejor con tu naturópata.

Durante muchos años, la vitamina D era conocido sólo para fortalecer los huesos, dándoles más densidad, junto con el calcio. En los últimos años, la vitamina D ha sido ampliamente investigado. Ahora nos encontramos con que es responsable de varias funciones del sistema inmuno. El Hospital de Niños de Westmead en Australia está estudiando la eficacia de la utilización de la vitamina D para el tratamiento del eccema y dermatitis. También parece tener un efecto hormonal.

La vitamina D es responsable del mantenimiento de las células, y podría ser un factor importante en el tratamiento de muchos tipos de cáncer y enfermedades autoinmunes. Con todo, tener suficiente vitamina D en su sistema puede protegerse frente a numerosos problemas de salud.

Fibra

La fibra es un componente del alimento que es esencial para su buen estado de salud. No es fibra soluble e insoluble, y es necesario tanto para un sistema digestivo en pleno funcionamiento. Los ángeles han revelado que la fibra tiene una fuerza de vida propia. En su cuerpo, que ayuda a la digestión y promueve una mejor salud de dos maneras: (1) limpiando las toxinas, y (2) que alimentan las bacterias beneficiosas en su sistema digestivo.

La fibra soluble se encuentra en frutas frescas, verduras, legumbres, granos, avena y arroz. Que atrae el agua y puede hacer que se sienta más pleno, más tiempo. Esto ayuda a disminuir la presión arterial y puede equilibrar los niveles de azúcar en la sangre. También retrasa la absorción de azúcar, evitando así los picos de azúcar en sangre.

La fibra insoluble se encuentra en los cereales y granos enteros como arroz integral. Tiene un efecto de aumento de volumen dentro de su sistema digestivo que le mantiene regular. Las fibras insolubles también incluyen cáscaras de psyllium, salvado, y el polvo de olmo resbaladizo. esta fibra

queda totalmente sin cambios durante su viaje a través del cuerpo.

Al incluir un montón de fibra en su dieta, descubrirá que su cuerpo se limpia de forma natural en sí de los productos de desecho. La fibra le impide aferrarse a compuestos tóxicos y ayuda a que los elimine. toxinas dañinas pueden pegarse a las paredes de su intestino, y cuando se sientan allí, ser más tóxicos y peligrosos. Es necesario eliminarlos de su intestino de una manera segura y natural. Piense en fibra como un limpiador de tuberías: se limpia cualquier residuo interno que puede causar problemas de salud. La fibra se une al colesterol y los productos químicos y los lleva fuera de su cuerpo.

La fibra sirve como una *prebiótico,* que es la fuente de alimento para las bacterias saludables de su sistema digestivo. Para colonizar los intestinos con organismos sanos, las bacterias necesitan algo para alimentarse, por lo que la fibra es la respuesta. La gente a menudo tomar un suplemento probiótico y alcanzar poco beneficio. Si incluyen este plan de tratamiento con la fibra adecuada, sus resultados serán sin duda mejorar.

Si se opta por un suplemento de fibra, evite tomarlo con otros medicamentos y suplementos. Los elementos en la fibra se pueden unir con los compuestos útiles en su suplemento y evitar que sea absorbido. También, asegúrese de beber mucha agua antes de tomar un suplemento de fibra, y una *adicional* vaso de agua en el momento que usted está tomando. Si no lo hace, entonces la fibra insoluble puede hincharse y bloquear sus intestinos. Al consumir suficiente agua con la fibra, el proceso de limpieza se producirá como la naturaleza pensó.

★ ★ ★

CAPÍTULO CUATRO

Aromaterapia y esencial

ACEITES

Una forma fácil de desintoxicación de su cuerpo y el hogar es pasar de artículos de higiene personal cargados de productos químicos y productos de limpieza a los aceites esenciales naturales. Usted puede ahorrar dinero y ayudar al medio ambiente, también!

Los aceites esenciales puros se concentran remedios curativos que provienen de las plantas. Casi todas las plantas tienen aceites esenciales dentro de ellos. El precio dependerá de la forma en que son abundantes y la facilidad con que se pueden extraer. Por ejemplo, limón y aceite esencial de naranja se concentra en la cáscara de estas frutas cítricas. El aceite proviene de buen grado a cabo, haciendo un aceite puro, aromático, pero muy asequible.

Por otro lado, la verdadera rosa aceite proviene de los pétalos, que son muy ligeros. Se tarda hasta 1.000 pétalos para hacer que incluso una gota de aceite, lo que hace que el 100 por ciento puro aceite de rosa extremadamente caro. Por lo general, se diluyó con aceite de jojoba inodoro como vehículo. Esto está bien, ya que el aroma celestial todavía emana de este aceite sagrado.

Cada aceite tiene sus propiedades olor, vibración y curativas únicas. Los ángeles están siempre alrededor cuando se trabaja con aceites esenciales, y sus aromas tienden a abrir sus habilidades psíquicas por elevando su intuición. La fragancia de los aceites trasciende el mundo físico y despierta su cuerpo espiritual. Ellos desintoxicación física, emocional y psíquicamente.

Una selección de los aceites esenciales y los chakras

Chakra	Aceites esenciales
Raíz	Pachulí

Sacro	Jazmín, sándalo
Plexo solar	Vetiver, geranio, hinojo, enebro
Corazón	Bergamota, rosa
Garganta	manzanilla azul, palmarosa
Tercer ojo	Romero
Oreja	Lavanda, menta
corona	Incienso, neroli

Propiedades curativas y Ángeles asociados para algunos aceites esenciales

madera de cedro

Madera de cedro tiene un aroma terroso que te ata a su patrimonio y ayuda a traer de vuelta a sus raíces. Madera de cedro le vincula con su herencia poniendo a tierra su energía. Está conectado con el Arcángel Jeremiel.

Manzanilla

La manzanilla es maravillosamente calmante y relajante. Alivia el estrés y la ansiedad de todo tipo. Manzanilla es antiinflamatorio y puede calmar, condiciones rojas de la piel inflamadas.

Este hermoso azul petróleo resuena con el chakra de la garganta. Manzanilla equilibra su comunicación y mejora su voz. Se le da confianza al hacer discursos y le permite escribir de manera más eficaz. El intercambio de mensajes con otros es la curación a ambas partes-los que dan y los que reciben. Este aceite ayuda a obtener su punto a través de una manera suave y amorosa. Trabajar con manzanilla si siente que tiene algo que decir pero no puede encontrar el público todavía. Se conecta a los arcángeles Gabriel y Miguel.

Clavo

El aceite de clavo se limpia el molde y evita que vuelva a aparecer. Muchos productos para la limpieza de moldes contienen productos químicos tóxicos que son peligrosos para respirar y vivir alrededor. Clavo de olor ayuda a eliminar el moho y las esporas se detiene la propagación. Utilizar el aceite sin diluir, y pasar sobre las zonas afectadas. Siempre trate de un pequeño parche de prueba para asegurarse de que el aceite no mancha las paredes. También puede utilizar el aceite de clavo en su difusor de aromaterapia para limpiar las esporas de moho del aire.

Clavo elimina al instante cualquier sentimiento de “desorientación.” Que le trae de nuevo en el momento y las plantas de sus pies en el suelo. Se trata de un aceite maravilloso para usar después de una curación profunda o la meditación. Es muy fuerte, por lo que sólo se necesita una pequeña cantidad. Puede ser útil durante los eventos espirituales, ya que le mantiene en su cuerpo. Está conectado a los arcángeles Azrael, Metatron, y Zadkiel.

Eucalipto

Eucalyptus limpia el aire de bacterias y virus, y es un gran aceite antiséptico que le protegerá durante los meses de invierno. Se eleva la tensión del pecho y se cura la tos y la congestión respiratoria. Ponga unas gotas de aceite de eucalipto en un pañuelo de papel e inhalar lo largo del día para aliviar la congestión nasal.

Este aceite es de limpieza profunda, tanto física como espiritualmente. Se borra la energía de los ataques psíquicos y espíritus no deseados. Eucalipto puede abrir viejas energías y emociones con el fin de liberarlos. Este paso es importante en su proceso de curación. A veces es imprescindible que usted reconoce el pasado, así que se puede mover en un futuro más brillante. Se conecta a los arcángeles Miguel y Rafael.

Incienso

El incienso es beneficioso para la piel y se ha utilizado para el anti-envejecimiento y curación de la piel. Trate de añadir una o dos gotas de medio de una cucharadita de aceite portador (jojoba, de oliva o de coco) y masajear suavemente en la piel. Después de una semana, se dará cuenta de un brillo mejorado en su cutis.

El aroma del incienso sagrado le permite conectarse a Dios y el

ángeles con mayor facilidad. Se lleva a través de la sabiduría antigua que su alma ya entiende. Si usted es un maestro, este aceite le ayudará a educar a otros acerca de la espiritualidad. A medida que trabaja con el incienso, obtendrá una comprensión más profunda espiritual. Está fuertemente conectada al Arcángel Raziel, el Ángel de maestros espirituales.

Geranio

Geranio puede ser útil cuando se viaja. Se regula el reloj de su cuerpo y equilibra su sueño / vigilia ciclos. Es calmante y elevar todo al mismo tiempo. Este aceite también mejora su autoestima y confianza. Está conectado a los arcángeles Haniel y Jophiel.

Enebro

Sólo se necesita una pequeña cantidad de este aceite para eliminar todo aquello que ya no les sirve. Se le ayuda a darse cuenta de cuándo es el momento de liberar a las personas, cosas y situaciones; y pone fin a los pensamientos y las cargas no deseadas. Juniper es una excelente protección contra las personas duras, espinosas. Mantenerlo en su oficina o casa para proteger contra las personas negativas. Está conectado a Arcángeles Metatrón y Michael.

Lavanda

La lavanda es antiséptico y un gran aceite de limpieza. Utilizarlo en un aerosol para tableros de la mesa, o en agua para fregar el suelo. Se mata a los gérmenes y deja una fragancia hermosa en toda la casa.

El aceite de lavanda es el aceite para la relajación. Un simple inhalación de este aroma borra al instante su mente y crea tranquilidad.

Un pensamiento es una herramienta muy poderosa para la manifestación. Cualquier cosa que se centra su intención es sobre lo que recibirás en el mundo físico. Se centran en calma, relajación, y pensamientos de paz, y esto es lo que experimentará en el mundo físico cuando se trabaja con este aceite. Toda la tensión y el drama dejará su

la vida al abrazar el campo positivo que le rodea. La lavanda se abre el chakra del tercer ojo y despierta sus capacidades clarividentes naturales. Está conectado con el Arcángel Haniel.

Limón

Este aceite es un desinfectante natural. Coloque unas pocas gotas sobre superficies no porosas, y limpie. El aceite de limón va a limpiar el área de las bacterias u otros gérmenes. O bien, puede combinar esto con aceite de árbol de té en un spray de limpieza.

El aceite de limón disuelve energías más pesadas y libera los patrones negativos de su vida. Está conectado con arcángeles Metatron y Ragüel.

naranja

Este aceite aporta equilibrio a su vida y le ayuda a concentrarse con mayor claridad en sus objetivos. Mejora la confianza en sí mismo, y le motiva para lograr sus deseos. Antes de alcanzar sus metas, usted tiene que saber lo que son en primer lugar. El aceite de naranja aporta mayor claridad a sus deseos y aspiraciones. Al trabajar con este aceite, vas a entender lo que hace que realmente apasionado y ve cómo disfrutar de estas pasiones diariamente. Está conectado con arcángeles Chamuel, Sandalphon, y Uriel.

Pachulí

Pachuli está puesta a tierra y le trae de vuelta en su cuerpo. Se le ayuda a salir de su cabeza y en su corazón. (Todos sus pensamientos y enfoque deben provenir de un espacio centrado en el corazón.) Cuando se trabaja con aceite de pachuli, se sentirá más estable y equilibrada. Está conectado con arcángeles Metatron y Zadkiel.

Menta

La menta es excelente para aliviar el dolor. Aplicar una gota de sus templos

si tienes dolor de cabeza; frotar una gota o dos en el abdomen para el dolor menstrual. Básicamente, se aplican en cualquier lugar hay molestia o inflamación. Usando la recta de aceite provocará un ligero enrojecimiento de la piel, ya que traerá sangre a la superficie para promover la curación. Si se quiere, se puede mezclar con un poco de aceite portador para diluirlo.

La menta equilibra su estado de ánimo, que es un aceite estimulante que construye la motivación. Está conectado al arcángel Rafael.

Rosa

aceite de rosa es un olor de la firma para el amor. Inmediatamente se le lleva a un espacio de corazón centrado, con su conciencia total se centra en el amor, que es el sanador final. Todo lo que viene de un lugar de amor es la curación; y abarca toda curación amor. Por lo tanto, cuanto más amor te rodeas, más energía curativa que experimentará. aceite de rosa que trae la paz y la tranquilidad a través de su delicado aroma. Está conectado con arcángeles Haniel, Jophiel, y Raphael.

Romero

El aceite de romero tiene una afinidad por la zona de la cabeza. Penetra nieblas mentales y concentración aumenta. Se le permite enfocar, así como obtener una mayor comprensión de las tareas a mano. Se despierta su tercer ojo y trae a través de su guía intuitiva. Romero mejora sus capacidades espirituales dándole una mayor claridad. Está conectado con arcángeles Miguel, Raziel, y Uriel.

Sándalo

Este aceite sagrado tiene un encanto que invoca alta sabiduría y conocimiento espiritual. Se transmite los secretos del universo para ti, y desbloquea los misterios contenidos en ellos. Puede ser un excelente aceite para usar cuando se trabaja con los clientes, ya que se llega a nuevas profundidades de penetración y descubrir la verdadera fuente de sus preocupaciones. Sándalo equilibra sus deseos físicos y mentales, mejorando

su creatividad y ayudar a que se sientan cómodos con lo que eres. Está conectado con arcángeles Miguel, Raziel, y Uriel.

Árbol de té

aceite de árbol de té es un desinfectante natural que puede ser utilizado para la limpieza de todas las áreas de su casa. El aroma fresco sale de su casa oliendo a limpio, también! árbol de té es uno de los pocos aceites que pueden romper a través del biofilm de bacterias. Cuando las bacterias grupo juntos en las superficies, que secretan una película que los protege. aceite de árbol de té puede romper este escudo hacia abajo y eliminar las bacterias en su totalidad. Además, los estudios han demostrado que las bacterias son incapaces de formar una resistencia a este aceite mágico.

aceite de árbol de té se rompe la vieja energía, estancada para hacer sitio a lo nuevo. Ayuda con el crecimiento y la adaptación a su situación actual. Se desbloquea los chakras mediante la disolución de la energía negativa, y está conectado con los Arcángeles Miguel y Rafael.

Spray de mano

Para que usted y su familia saludable, la limpieza de las manos es esencial. A medida que avanza sobre sus diligencias días de funcionamiento, usted entra en contacto con una multitud de gérmenes. Piense en carritos de compra, tiradores de las puertas, superficies de los baños, y las barandillas como puntos calientes para los gérmenes.

Los desinfectantes para manos están llenas de productos químicos y toxinas tales como triclosán, por lo que estos productos deben ser evitados! Sin embargo, hay desinfectantes de manos naturales que están hechos de limpiadores botánicos. Leer las etiquetas cuidadosamente, sin embargo, como muchos todavía contienen fragancias y productos químicos artificiales y sintéticas.

Después de hacer algunas investigaciones, hemos decidido que es más seguro y más fácil para nosotros hacer nuestra propia. Añadir 200 gotas (aproximadamente dos cucharaditas) de aceite esencial de árbol de té a un 3 fl. botella oz./100 ml llena de agua. Agitar vigorosamente para incorporar los aceites. Usted puede hacer su pulverización más eficaz mediante la adición de un agente emulsionante. proveedores de aceite esencial de calidad Muchos tendrán algo que se puede mezclar con los aceites a que se mezclen con el agua. Asegúrese de que sean de fuentes naturales, no alergénicos. Realizar este spray (o decantar en botellas más pequeñas), y rociar las manos (o superficies) aplicables como sea necesario. La propiedad antiséptica natural de aceite de árbol de té eliminará cualquier bacteria.

Desodorante Natural

La mayoría de los aceites esenciales son antibacterianos en la naturaleza. Es bacterias que causan el mal olor corporal y el malestar. desodorantes convencionales tienen por objeto prevenir la formación de bacterias y también inhibir la transpiración. Lo hacen a través de la inclusión de sustancias nocivas y tóxicas tales como el aluminio, las cuales tendrán un impacto negativo en su cerebro. Los estudios han demostrado una correlación directa entre la exposición de aluminio y la demencia.

Usted puede hacer su propio desodorante usando un método similar al de pulverización manual. Basta con cambiar los aceites a su gusto. Usted puede encontrar que usted no necesita una proporción tan alta de aceite al agua. Experimento con su cuerpo por iniciar la marcha lenta y hasta llegar a una concentración más alta si es necesario. La lavanda es un buen alimento básico, ya que es antibacteriano y antifúngico. Combine esto con un poco de rosa o aceite de manzanilla para una fragancia hermosa y natural. Niebla debajo de los brazos y dejar que se seque al aire. Sólo se necesitan unos aerosoles.

O bien, puede aplicar el aceite directamente en las axilas. Frote en unas gotas de aceite de lavanda para todo el día frescura.

Aceite corporal

Crear una curación y aceite corporal desintoxicante por sí mismo. Puede elegir los aceites esenciales que van en ella a través de su intuición. La base del aceite debe ser natural y libre de químicos. Utilice el aceite de jojoba orgánica, orgánico extra virgen frío presionado el aceite de oliva, o aceite de coco extra virgen orgánico. Todo esto le llevará a los aceites esenciales rápida y fácilmente.

Comience con 1 fl. oz./30 ml y añadir hasta 15 gotas de aceite esencial. Siga su orientación con esto, y medite en la mezcla antes de hacerlo. Por ejemplo, puede ser guiado a utilizar 1 gota de rosa y 14 gotas de lavanda. Deja que los ángeles te ayudan con esta fórmula.

Una vez combinados, frotar unas gotas en el pecho, los brazos y las piernas. Está animando para empezar el día de esta manera. Sus sentidos (incluyendo su sentido psíquico) cobran vida! El uso de aceites esenciales como parte de la terapia de masaje es una hermosa manera de desintoxicación.

★ ★ ★

CAPÍTULO CINCO

La desintoxicación de su cocina

El padre de la medicina moderna, Hipócrates, dijo: “Que la comida sea tu medicina y la medicina sea tu alimento”. Los alimentos que consume tener un efecto enorme en sus niveles de energía, capacidad de enfocar, estados de ánimo, la apariencia y la salud.

Como hemos subrayado anteriormente en este libro, hay un aumento alarmante en los alimentos modificados genéticamente que llegan a nuestros estantes de las tiendas. los alimentos transgénicos han tenido sus estructuras genéticas manipuladas; A menudo, las razones para hacerlo son para prolongar la vida útil y aumentar la resistencia a los insectos. Algunos alimentos transgénicos, como el maíz, en realidad tienen venenos de insectos que matan construidas en el interior de ellos. Por lo que está consumiendo una toxina cuando come o bebe un producto de maíz genéticamente modificado. Los fabricantes sugieren que la comida es prácticamente el mismo que los alimentos orgánicos; Sin embargo, algunos estudios muestran que los alimentos genéticamente modificados conducen a la esterilidad y los tumores en animales de laboratorio. Así que por qué tener una oportunidad con su salud cuando la comida orgánica no transgénica sabe mejor y es libre de riesgo?

las leyes de etiquetado y de divulgación son diferentes en cada país. Actualmente en los Estados Unidos, hay alimentos GM en la mayoría de las tiendas. Se esconden en muchos productos envasados, también, y van des-etiquetados y sin nombre. En Australia y partes de Europa, el producto debe indicar que contenga fuentes de GM.

Su opción más segura es elegir productos orgánicos certificados. Al hacerlo, puede estar seguro de que los alimentos que consume es natural y entera, como Dios manda.

Comunes los alimentos modificados genéticamente que se deben evitar

Papas

Maíz (incluyendo jarabe de maíz, polvo de maíz)

(remolacha incluido el azúcar de remolacha)

Arroz

Productos de soya (incluyendo aceite de soja)

Squash trigo

papayas de Hawai

Los plátanos

de levadura

tomates

Miel (las abejas se alimentan de colza transgénica, y la mayoría de la miel está adulterado con OGM

jarabe de maíz)

Salmón El aspartamo

(NutraSweet)

aceite de semilla de

algodón Aceite de canola / colza

Chícharos

Carne, huevos y productos lácteos

(Vacas y pollos son alimentación GMO alimentados y se les da las hormonas de crecimiento, antibióticos, y otros aditivos que entran en su leche y carne; además, si un animal sufrió durante su vida o masacre, los subproductos están llenos de energía dolor, que transferencias a todo el que consume estos artículos)

El concepto de una dieta de rotación

Su cuerpo se desarrolla mejor cuando se gira sus alimentos. Esto significa que si usted come tomates orgánicos de hoy, evitarlos durante varios días antes de disfrutar de ellos de nuevo. Esto se aplica a todos los alimentos y bebidas. Su cuerpo es sensible, como es sabido, por lo que si consumir en exceso los mismos alimentos o bebidas cada uno y todos los días, se crea la inflamación ya no reconoce los alimentos como fuente de nutrición. Más bien, su cuerpo pone en marcha un proceso inflamatorio que le impide absorber

alimento.

Curiosamente, puede convertirse en adictos a los alimentos que usted es alérgico. A medida que su cuerpo crea la inflamación, libera endorfinas, que son las hormonas del bienestar que se vuelven adictos a. Por lo tanto, se come el tomate (o cualquier comida que consumir en exceso), que te hace sentir bien. Al mismo tiempo, su cuerpo crea la inflamación. Su mente hace la conexión con sentirse bien después de comer este alimento, por lo que comer más de lo mismo, la liberación de endorfinas más.

Hasta que detenga y procese esta experiencia, no se dará cuenta de que su cuerpo carece de los nutrientes que requiere. Así que considerar evitar la comida se exceden en varias semanas. Fíjese en las diferencias sutiles y profundas dentro de su cuerpo. A continuación, puede probar la comida de nuevo para ver cómo reacciona su cuerpo. Esta vez podría encontrar que se siente hinchado, cansado, picazón, o incómodo cuando se come la comida. Esta es una clara señal de que la comida nunca fue su amigo. Vas a llegar al punto donde se puede disfrutar de estos alimentos de nuevo. Sin embargo, debe hacer algún trabajo en su sistema digestivo.

En primer lugar, planificar sus comidas. Tomará algún tiempo y esfuerzo para hacerlo, pero usted será feliz de haberlo hecho. Siéntate un fin de semana y planificar las comidas de la próxima semana. Incluye desayuno, una merienda por la mañana, almuerzo, merienda y cenas. Al escribir esto abajo, podrás evitar el consumo de alimentos de manera impulsiva. Usted puede controlar su consumo, también. A medida que vaya en la rutina de hacerlo, preparar planes más semanales. Objetivo de crear valor de tres o cuatro semanas que cuentan con diferentes comidas. Podrás disfrutar de una amplia variedad de alimentos con pocas quejas corporales. También sabrá lo que necesita comprar. Esto reduce el desperdicio de alimentos y reduce su factura comercial.

Una mujer llamada Rachel Marshall nos dijo que siempre había sido vegetariana, pero fue guiado a convertirse en vegetariana durante los últimos cinco años. Rachel recibió el mensaje de comer alimentos crudos durante el mes de noviembre. Ella cariñosamente lo llamó “Rawvember.” Por ser alimentados de alta energía, alimento vivo, su cuerpo desintoxicado sí, liberando viejas emociones y el dolor del pasado. Como ella comenzó a comer de una manera más equilibrada, se sentía más ligera y más vivo!

Utensilios de cocina seguros y no seguros

Ser serio acerca de desintoxicación significa que usted está dispuesto a limitar su exposición a toxinas. Esto incluye su cocina. No sólo hay que tener en cuenta la calidad de los alimentos a preparar, pero también se debe tener en cuenta en la sartén

el cual es cocinado.

Veamos utensilios de cocina insegura primero.

Aluminio: El aluminio es una forma altamente tóxica para cocinar. Este metal peligroso se ha relacionado con la enfermedad de Alzheimer y la demencia. El aluminio se almacena en el cerebro y afecta a sus capacidades. Se calienta muy rápidamente, por lo que se utiliza a menudo en los utensilios de cocina. Sin embargo, cuando se calienta, se filtra en los alimentos con mucha facilidad, más aún si se usa para cocinar los alimentos ácidos. Algunas empresas están utilizando aluminio como el núcleo de sus utensilios de cocina. Está rodeado de un material más seguro y todavía le da un gran calentamiento. Si la superficie se daña, sin embargo, la comida podría estar expuesto al aluminio, por lo que es más seguro para evitar cocinar con cualquier producto que contiene trazas de este metal.

teflón: ollas y sartenes de teflón son muy populares, ya que esta sustancia evita que los alimentos se peguen. Es muy fácil de rayar la superficie de estas ollas y dañar el recubrimiento de teflón, lo que puede causar pequeñas trazas para entrar en los alimentos, que se puede ingerir accidentalmente. También, rayar la superficie de la olla o sartén expone el metal por debajo, que es muy probable que un metal nocivo tal como aluminio. Cuando se calienta, el teflón libera gases tóxicos en el aire, que se inhala y absorber en su sistema. Recomendamos evitar las cacerolas de teflón y antiadherentes.

El plastico: Plástico ni siquiera debería ser una opción para cocinar. Cuando se calienta en el microondas o, libera sustancias químicas tóxicas en los alimentos que crean problemas de salud. La mayoría de los plásticos lixiviar xenoestrógenos o BPA cuando se calienta. Estas hormonas artificiales se sientan en sus receptores de estrógenos naturales y provocan desequilibrios hormonales. Así que nunca calentar un recipiente de plástico o añadir alimentos o líquidos calientes a un recipiente de plástico.

Si va a guardar las sobras en recipientes de plástico, siempre elegir la variedad libre de BPA. Puede encontrar más información sobre este tema en línea.

★

Ahora vamos a ver algunas maneras más seguras para cocinar:

Acero inoxidable: Algunas fuentes dicen que los utensilios de cocina de acero inoxidable es seguro; otros dicen que si se usa para cocinar los alimentos ácidos, se puede lixiviar níquel, cobalto y cromo en los alimentos. Para hacer de acero inoxidable, níquel tiene que estar presente. Este es un metal que puede causar alergias en personas sensibles. Muchos chefs

buscar el mayor porcentaje de níquel en los utensilios de cocina de acero debido a que estos artículos serán el más brillante, y supuestamente ser el “mejor” calidad. Pero en realidad, menos de níquel es mejor para su salud. Una técnica simple para la prueba de níquel es tomar un imán con usted a la tienda. El más magnético de la cacerola, menos de níquel está presente.

Cerámico: utensilios de cocina de cerámica es seguro de usar. La única advertencia es que si el esmalte contiene plomo u otras toxinas. Cerámica esmaltada utensilios de cocina de hierro fundido puede ser bastante segura. Ofrece versatilidad, ya que puede ir desde la cocina al horno, y proporciona una superficie antiadherente más. Tenga cuidado al limpiar este producto para evitar saltar o rayar la cerámica.

Vaso: utensilios de vidrio es seguro, también. Use ollas de cristal modernos, recientemente realizados para evitar una posible exposición al plomo. cristalería Calefacción requiere la práctica, ya que no es tan bueno en conductor de calor como de cerámica y acero. Nunca haga funcionar un plato de vidrio caliente bajo el agua fría, esto podría provocar que se agriete y se rompa. utensilios de cocina de vidrio es probado temperatura e indicará la forma en que se puede utilizar, es decir, en el horno, en la estufa, y así sucesivamente. Siga las instrucciones del fabricante y evitar el mal uso de estos productos. Se puede hornear una deliciosa comida en este tipo de utensilios de cocina y tener el placer de ver a través del vidrio.

Hierro fundido: Su abuela probablemente cocinada con una sartén de hierro. Utensilios de cocina de hierro requiere “condimento”, lo que significa hornear los utensilios de cocina con aceite para crear una superficie antiadherente. Una vez que la entibación se sazona correctamente, se crea una superficie de calentamiento uniforme, y algunos de los de hierro que se filtra en la comida puede ser saludable. Sin embargo, el exceso de hierro puede conducir a la fatiga en los hombres y las mujeres menopáusicas, así que si usted cae en esta categoría, a continuación, utilizar el hierro fundido con moderación.

Arcilla: utensilios de cocina de arcilla es una antigua forma de cocinar. Los sellos de arcilla sin vidriar en nutrientes, similar a vapor.

Bambú: de vapor de bambú son mi manera (de Doreen) favorito para cocinar. Se puede comprar en línea de vapor de bambú, en las tiendas de cocina, y en muchas tiendas de alimentos naturales. Estos vapores se han separado niveles que le permiten poner los alimentos más densos (como el brócoli y zanahorias) más cerca al agua hirviendo, y más alimentos delicados (como la espinaca) más lejos del calor. De esta manera, todo lo cocina a la vez. de vapor de bambú son una forma no tóxica para cocinar sin grasas ni aceites.

No tóxicos de limpieza para estufas

La mayoría de la gente guarda sus suministros de limpieza almacenados bajo su fregadero de la cocina. Parte del Ángel de desintoxicación consiste en utilizar sólo productos de limpieza ecológicos y no tóxicos. Puede mantener una cocina higiénica en formas que son saludables para usted y la tierra.

El aceite del árbol del té: Vierta el aceite de árbol de té en un recipiente de aerosol lleno de agua para su uso como un limpiador de uso general y desinfectante. Para que huela mejor, añadir el aceite de geranio.

Vinagre: El vinagre es un limpiador multiuso. Mezclar el agua y el vinagre para limpiar pisos (probarlos primero para la estabilidad del color) y ventanas, y para la higienización.

Aceite de eucalipto: Mezclar con agua como agente de limpieza y para limpiar y evitar el moho. También se puede utilizar como un ambientador de aire, ya sea haciendo un aerosol o manteniendo un difusor de calefacción de gasoil en la cocina.

Bicarbonato de sodio: Utilice seca, o como una pasta mezclada con agua, siempre usted necesita para fregar durante la limpieza. Elija bicarbonato de sodio orgánico que no contiene aluminio.

Aceite de lavanda: Toallita sobre cualquier superficie para repeler hormigas y otros insectos.

Cáscaras de naranja: Orange es un disolvente que limpia la grasa. Para hacer su propio limpiador no tóxico, remojar las cáscaras de naranja en agua con sal durante unos 30 minutos. A continuación, verter las cáscaras de naranja y el agua en un recipiente de vidrio grande y llenar el resto del recipiente con una mezcla de medio vinagre y medio de agua. Colocar una tapa sobre el recipiente y deje reposar sin refrigerar durante dos a tres semanas. A continuación, colar el líquido y ponerlo en una botella con atomizador.

Vivir una vida libre de químicos

Casi todo lo que la persona promedio entra en contacto con está cargado con productos químicos. Cosméticos, productos de limpieza, ambientadores, insecticidas, humos de tráfico, agua y alimentos a menudo contienen compuestos químicos no naturales. Los ángeles piden que vivir una vida libre de productos químicos tanto como sea posible.

Busque los productos orgánicos para que usted y su familia a salvo. Los poros en

su piel son como pequeñas bocas que beben en los elementos que utiliza. Elija lociones orgánicos de la piel, aceites y jabones, ya que su cuerpo absorbe todo lo que pones en él. Hacer un punto de leer siempre la letra pequeña, y comprobar las etiquetas. Si no se puede pronunciar algo en la etiqueta, lo más probable es que sea creado artificialmente.

Los ángeles dicen que lo mejor es hacer su investigación primero. Si hay un producto que está interesado en comprar, mirar hacia arriba en línea y comprobar la lista de ingredientes. Llamada o correo electrónico con el fabricante para preguntar si están usando los productos modificados genéticamente.

★ ★ ★

CAPÍTULO SEIS

"¿QUÉ DEBERÍA COMER?"

Si eres nuevo en la desintoxicación, es posible que sienta perplejo cuando tiene hambre y maravilla, *¿Qué puedo comer?*

La respuesta es: se centran en el *ingredientes* que intervienen en las comidas más que la comida en sí. Muchos ingredientes que puede que ya tenga en su cocina pueden ayudar a su desintoxicación y aumentar sus niveles de energía del sistema y del sistema inmune.

Lo mejor es mantener las comidas sencilla y sin procesar. No es necesario comprar esas comidas en caja caras que se sientan durante meses en las tiendas. Esas cajas están llenos de conservantes y otras sustancias tóxicas.

Se esfuerzan por mantener sus comidas tan sencillo como sea posible. , verduras al vapor frescas; arroz integral; y frijoles para hacer una comida satisfactoria y saludable que es fácil de digerir. El sabor de la comida con mantequilla de almendra cruda y su familia va a pensar que eres un chef gourmet!

Asegúrese de trabajar el siguiente saludable, desintoxicación ingredientes con frecuencia en sus comidas:

Ajo

El ajo es un ingrediente común de la casa que tiene propiedades curativas increíbles. Durante mis estudios (de Robert) para convertirse en un naturópata, tenía que completar una larga misión en el ajo. El ensayo fue larga e incluyó más de 50 estudios científicos para respaldar sus efectos curativos. Al final de ella, sentí que el ajo podría ser utilizado para casi cualquier cosa! Es tan simple, tan accesible, sin embargo, tan maravillosamente eficaz en todo lo que hace.

El ajo ayuda a tratar casi todas las infecciones se puede imaginar, empezando por el resfriado común. Es antiviral, para derrotar a las gripes virales persistentes. Es antibacteriano,

para equilibrar su salud digestiva. También elimina los parásitos y otros invitados no deseados de su cuerpo.

El ajo es poderosamente antioxidante y protege las células del daño. Se reduce el colesterol mediante la eliminación de las grasas no saludables de las arterias y las venas. Es antifúngico y trata la candida junto con otras condiciones relacionadas con la levadura. Esto ayuda a disminuir la presión arterial y diluye la sangre ligeramente. Ajo incluso reduce la carga química en el cuerpo por la desintoxicación metales pesados.

Una y otra vez, el ajo se ha demostrado ser eficaz contra las bacterias y los virus resistentes. Curiosamente, la investigación también ha demostrado que las bacterias y los virus nunca se han vuelto resistentes a los efectos del ajo. En contraste, las bacterias y los virus fueron capaces de mutar y protegerse de las drogas farmacéuticas convencionales.

Agregue el ajo a la comida con el fin de beneficiarse de sus propiedades curativas y protectoras. Para el mejor efecto, asegúrese de que el ajo esté lo más cerca posible prima como sea posible. Añadirlo a las comidas en el último minuto por lo que sólo tiene un momento para calentar antes de ser consumidos. Se puede comer ajo crudo por sí solo, también. En primer lugar, aplastar el diente para liberar los compuestos curativos, y luego sumergirlo en un poco de agua, o ponerlo en una cucharada de comida. Es necesario para aplastar el ajo combinar la aliina y aliinasa, que producen alicina-uno de los compuestos más activos en el ajo. Para aliviar el aliento a ajo, comer unas cuantas ramitas frescas de perejil.

I (Doreen) gusta hacer lo que yo llamo “humus de desintoxicación”, que consiste en una lata de garbanzos cocidos orgánicos (garbanzos) combinados en una licuadora con el ajo crudo, aceite de oliva orgánico, y sazonar al gusto. Si eres menor tiempo, poner tanto el ajo como usted puede estar parado en el humus de desintoxicación y pronto se siente mucho mejor (aunque la respiración puede ser potente para un par de días después!). También adoro “verdes ajo”, que son los vegetales verdes, tales como coronas espinaca y el brócoli salteados en aceite de oliva con el ajo picado. Es tan delicioso y saludable!

Las cápsulas de ajo (que contienen ajo seco) tienden a dar resultados pobres. Trate de cápsulas de aceite de Ajo en lugar de un efecto mejorado. También puede utilizar tabletas de ajo de alta calidad. Tome aproximadamente uno o dos dientes de ajo al día (cuatro a ocho gramos). También existe la opción de una tintura de ajo, pero esto no es para los pusilánimes. El sabor es muy fuerte y que podría llevar a perder amigos! Aporta una nueva perspectiva para el aliento a ajo. Sigue siendo una opción viable, pero en este caso, las tabletas son una mejor opción.

El principio de la reflexología dice que las plantas de los pies cuentan la historia de todo el cuerpo. Al abordar los pies, puede curar a todo el sistema.

Siguiendo esta filosofía, el ajo puede ser aplastado y luego atado a la planta de los pies. Es de gran uso para los niños cuando tienen tos o el resfriado. Cambiar los dientes todos los días (o más si es necesario), y observe las mejoras que se ve. El ajo se absorbe a través de los pies y se envía a la altura a través del cuerpo hasta el lugar de curación.

Cilantro (coriandro)

Cilantro y el cilantro son la misma hierba, pero que han adquirido diferentes nombres en diferentes partes del mundo. Sin embargo, tienen el mismo nombre botánico:
Coriandrum sativum. Es posible asociar esta hierba con comida tailandesa. Descubrir las propiedades curativas de esta especia culinaria y querrá aprovechar sus beneficios. Debido a su aceite esencial, que ayuda a la digestión y dolores de estómago. Cuando se consume, asistencias de cilantro en la eliminación de metales pesados tales como plomo, mercurio y aluminio. Sus actividades diarias se pueden exponer a estos metales pesados a través de fumar, los vapores de pintura, cosméticos basados en productos químicos y la contaminación del aire, incluyendo la geo-ingeniería modificación del clima pulverización (“chemtrails”).

Un pequeño porcentaje de personas encuentran el sabor del cilantro repulsiva, y lo describió como jabón y poco apetecible. La investigación reciente ha encontrado que hay una razón científica por qué algunas personas no les gusta el cilantro tanto: está conectado físicamente en su composición genética. Así que si no te gusta el sabor de la misma, considerar la posibilidad de una porción muy pequeña en la comida de vez en cuando. Esto ayudará con la compensación de metales pesados. Si usted simplemente no puede soportar la idea de incluso un poco de cilantro, trate de cápsulas.

Cilantro y Mercurio

Las amalgamas dentales o empastes son la principal causa de la exposición al mercurio, y lo mejor es no tener en su cuerpo. Cada vez que se muerde duro en algo, que puede ser exponerse a concentraciones mínimas de vapor de mercurio. Puede ser molesto para ellos han eliminado, sin embargo, y algunos profesionales de la odontología decir que si no están agrietadas o con fugas, debe dejarlos solos. Sin embargo, es posible que desee hablar con un dentista respetado si tiene alguna amalgamas de mercurio en sus dientes. Él o ella le dirá si la eliminación es algo viable para usted. Pero pedir a los ángeles antes de hacer nada. Se le guiará a la

perfecta dentista, y le ayudará a encontrar a alguien que es empático y entiende sus preocupaciones.

Mercurio, al igual que muchos metales pesados, no puede ser removido de su cuerpo con las funciones metabólicas normales. Su cuerpo necesita ayuda para liberar la acumulación de metales tóxicos. Por lo tanto, incluso pequeñas cantidades pueden acumularse con el tiempo. El mercurio se ha relacionado con problemas de salud tales como problemas inmunológicos, enfermedad de Alzheimer, problemas cardiovasculares, cáncer, alergias, problemas digestivos, trastornos psicológicos y endocrino, ansiedad, depresión, fatiga crónica, problemas de aprendizaje, y la gingivitis.

El mercurio puede incluso proteger a los virus de los medicamentos. Es “oculta” el virus hasta que se complete el curso del tratamiento. A continuación, se libera el virus en el torrente sanguíneo. Otros metales pesados se han relacionado con escenarios similares. Así, los metales tóxicos pueden ser responsables de infecciones recurrentes que parecen resistentes al tratamiento.

Un médico sucedió sobre las capacidades de desintoxicación de cilantro por “accidente”, o tal vez por la intervención divina. Durante algunas pruebas de rutina, se encontró altos niveles de mercurio. Era más alta en la orina del paciente después de comer un plato preparado con cilantro. Esto se investigó adicionalmente, y se encontró que cilantro parece unirse a metales pesados. Se los lleva fuera del cuerpo y los libera.

Los tratamientos convencionales para la exposición de metales pesados requieren métodos químicos agresivos. Por lo general, hacen que los pacientes se sientan peor antes de sentirse mejor. Si usted siente que puede tener toxicidad a metales pesados, obtener una prueba de su médico o naturópata. Si los resultados muestran altos niveles de metales pesados, buscar a un médico holístico que trabaja con la terapia de quelación de minerales. Diferentes minerales, tales como calcio, se unen con metales pesados, como plomo. Puede recibir infusiones IV de estos minerales seguras para limpiar rápida y eficazmente su cuerpo de toxinas. Los estudios convencionales muestran que la terapia de quelación tiene beneficios de salud en general. Su médico holístico e integrador será capaz de guiarlo.

Por su cuenta, puede utilizar el cilantro para capturar los compuestos tóxicos y suavemente barrer fuera de su sistema. En lugar de encontrarse con los efectos secundarios, se dará cuenta de energía elevada, una mayor claridad, de una complexión mejorada, y un estado de ánimo más positivo.

Consumir racimos frescos de cilantro al día, durante tres o cuatro semanas. Esto ayudará a su cuerpo a eliminar y liberar cualquier acumulación de metales tóxicos. Agregarlo a batidos, zumos naturales, y como una generosa guarnición durante las comidas. Preparar ensaladas con un montón de hojas de cilantro como un almuerzo o merienda refrescante. También puede crear un delicioso pesto de aumentar su consumo de cilantro.

PESTO DESINTOXICANTE CILANTRO

2 tazas de cilantro ½

taza de almendras 1

cucharadita. sal

¼ de taza de prensado en frío de aceite de oliva extra virgen

Coloque el cilantro, las almendras y la sal en un procesador de alimentos. Combine hasta que las hojas y las almendras son cortadas en trozos pequeños. A continuación, gire el procesador y se vierte lentamente en el aceite. ¡Hecho! Se puede añadir un poco de pimienta de cayena si te gusta especias. Almacenar en un frasco hermético en el refrigerador, y consumir dentro de 2 semanas.

Trate de usar 2 cucharadas al día. Difundirlo en los sándwiches y tostadas, o añadir a la pasta recién hecha. O bien, servir como un aderezo para las verduras y patatas. Es importante comer el cilantro en su estado natural. Si se cocina (como hirviendo en sopas o frituras), se desnaturalizan los compuestos importantes que se necesitan para la desintoxicación.

Jugo de limon

La amargura de limón hace que sea un excelente tratamiento de Limpieza del Hígado. Jugo de medio fresco, limón orgánica y añadir que a un vaso de agua tibia. Beba esta primera hora de la mañana antes de que cualquier otro alimento o bebida. A medida que el limón golpea en el estómago, se desencadena un proceso de limpieza, estimular la digestión y despertar el hígado. Su estómago comienza a producir ácidos que se descomponen los alimentos. Ahora su cuerpo está en la condición ideal para disfrutar de un desayuno saludable.

Contrariamente a la creencia popular, los limones son en realidad alcalina. Pueden parecer ácido, pero una vez que se digieren, son altamente alcalinizante. La mayoría de las enfermedades crónicas y las enfermedades provienen de ambientes ácidos. Su cuerpo puede llegar a ser demasiado ácido si se consumen demasiada carne y los productos lácteos y no hay suficientes verduras y hortalizas. Al beber el jugo de limón, que está empujando suavemente su cuerpo en un estado alcalino.

Por el jugo de dos limones enteros (con piel y todo), que tiene un muy potente antioxidante medicina. Se puede añadir un poco de miel o jarabe de coco orgánico producido localmente para probar si lo desea. Tomar dos cucharadas de esta mezcla cada día para luchar contra la propagación de las células enfermas.

Spirulina: The Green Superfood

Spirulina es un súper alimento fácilmente digerible. Es una microalga que absorbe los nutrientes de su entorno al sol y llorosos. Cuando se observa bajo un microscopio, la espirulina se ve como pequeñas espirales verdes. Esto conecta con la curación de luz esmeralda del arcángel Rafael. A medida que se consume la espirulina, Raphael se le da acceso a su cuerpo y trabaja para disolver los bloqueos, así como el aumento de su vitalidad. Él abre su corazón con esta energía verde, como todo lo que viene del amor es la curación. Una vez que llegue a la entrada en boca y el olor, llegará a amar a sus bebidas verdes.

La espirulina es uno de los suplementos nutricionales más completos disponibles, que contienen más de 100 nutrientes. Es rico en vitaminas del complejo B, proteínas, hierro, ácidos grasos y vitamina A. Esto es lo que hace que sea tan beneficioso para su cuerpo. Se requiere muy poca digestión, por lo que incluso los cuerpos debilitados puede absorberlo.

La espirulina es un alimento fuerte antioxidante que ayuda a prevenir el daño a las células. protección antioxidante es una de las mejores defensas contra el cáncer. Los estudios científicos han demostrado que el beta-caroteno (responsable de la protección antioxidante) en frutas y verduras frescas (incluyendo la espirulina) es mucho más eficaz que la que se encuentra en los suplementos sintéticos. Su cuerpo pide fuentes naturales de vitaminas y minerales. Los productos sintéticos pueden ser difíciles de romper. Su delicado sistema puede resultar difícil de absorber cualquiera de los minerales presentes.

Vitamina B_{12} Es necesario que las acciones de función apropiada del cerebro y del sistema nervioso. Vegetarianos y veganos tienen dificultades para obtener suficiente vitamina B naturales $_{12}$ en sus dietas. Casi todas las fuentes dietéticas de vitamina B_{12} son de origen animal: carne, pescado, marisco, aves de corral, huevos, leche y productos lácteos. Sin embargo, puede optar por no comer productos de origen animal debido a las preocupaciones espirituales o de salud. Lamentablemente, muchos B_{12}
Los suplementos están hechos a partir de hígado de vaca. Los productos que se sientan en el estante de la tienda, la salud de alimentos pueden contener el animal que está tratando de ahorrar!

Lea las etiquetas cuidadosamente para verificar si hay bovino o porcino orígenes. Esto significa que la alimentación se obtiene de vaca o cerdo partes. Afortunadamente, la naturaleza nos ha dado la espirulina súper alimento, rico en B_{12}. Es una de las pocas fuentes vegetales de B completa $_{12}$. Con el fin de recibir una adecuada B_{12} de la espirulina, es posible que tenga que tomar más de los especifica botella. Siempre es mejor consultar con un naturópata para elegir una dosis que sea adecuado para usted.

En lo que se refiere a hierro, su presencia en la espirulina es en una forma fácilmente absorbido. No tiene los efectos secundarios que pueda estar familiarizados con otros suplementos de hierro.

Spirulina está compuesto principalmente de proteína, que su cuerpo necesita para el crecimiento y el desarrollo muscular. La proteína se compone de aminoácidos esenciales. Cuando son digeridos, las proteínas se descomponen por su cuerpo para estos bloques de construcción básicos. Los aminoácidos mejoran numerosas funciones, incluyendo el mantenimiento de la energía, la salud cardiovascular, la concentración, el equilibrio del estado de ánimo, el manejo del dolor, el ciclo del sueño, y la alimentación del sistema nervioso. También son esenciales para romper el ciclo de adicción. Asegúrese de que usted obtenga proteínas de otras fuentes de alimento, también, como frijoles, lentejas y soja. Puede ser difícil octain sus necesidades diarias de proteínas de la espirulina solo.

La espirulina es calmante a su sistema digestivo, ya que no requiere mucha energía para ser absorbidos. La comida ya está roto a un nivel celular y se absorbe al instante. Esto equilibra sus buenas bacterias intestinales. La espirulina sirve como alimento para los organismos probióticos.

La espirulina es maravilloso para la desintoxicación, ya que elimina los productos químicos, toxinas y metales pesados del cuerpo de una manera suave y eficaz. Spirulina también se ha demostrado para reducir los efectos nocivos de la radiación. Esta es una prueba más del amor protector del Arcángel Rafael.

Spirulina contiene ácido gamma-linolénico (GLA), que es difícil de encontrar en los alimentos. Es un ácido graso que su cuerpo requiere para la función nerviosa adecuada y de señalización.

La espirulina también absorbe el agua en el estómago, lo que hace que se sienta lleno y satisfecho por más tiempo. Es muy bueno tener en batidos como un aperitivo o tomar en forma de tableta antes de comer una comida grande.

Como usted ha aprendido, la espirulina tiene numerosos beneficios para la salud que incluyen el control de peso, el fortalecimiento del sistema inmunológico, la protección radiológica, la eliminación de metales pesados, la alimentación del hígado, y ser una fuente de nutrición en general.

Hable con su médico naturista respecto a la dosis. Generalmente, una cucharadita de polvo mezclado con agua o jugo se toma tres veces por día. Tablet tamaño / fuerza dependerá de la dosis. Trate de aumentar gradualmente la cantidad de espirulina a una cucharada. Para empezar, ponerlo a la mitad de una cucharilla. Entonces, cuando usted está familiarizado con la sensación y el sabor, se puede aumentar la cantidad.

★

Una mujer llamada Kristine fue diagnosticado con fibromialgia, una enfermedad crónica caracterizada por dolor en múltiples lugares dentro del cuerpo. Kristine se dio cuenta de que era extremadamente sensible a una serie de alimentos y ambientes; De hecho, ella estaba teniendo reacciones adversas a casi todo lo que comía. Ella comenzó a perder mucho peso y se debilitó como resultado. Por último, se entregó a Dios y oró para pedir ayuda.

Los ángeles y Jesús se convirtieron en sus guías y la ayudaron en cada paso de su curación. Ella recibió el mensaje a confiar en su cuerpo; esto indicaría lo que era bueno para ella y lo que no lo era. Los ángeles comenzaron a guiar Kristine en cuanto a qué y cómo comer. Ellos susurrarle al oído y decirle lo que las especias para usar en la cocina, y que le daría cantidades específicas para su uso. Kristine siguió y confió en los mensajes que recibió.

Los ángeles le insta a poner a prueba su intuitivamente alimentos y suplementos. Lo que encontró la sorprendió. La mayoría de los suplementos que estaba tomando no eran apropiados para su cuerpo sensible. Muchos de los productos eran demasiado fuerte, y estaba siendo abrumado su delicada constitución. Ella tuvo una visión en la cual vio que ella sólo necesita pequeñas cantidades de vitaminas para nutrir sus células. Esto la llevó a la espirulina. Kristine no lo había tomado por un tiempo, pero recordó lo bien que una vez que la había hecho sentir. La nutrición fácilmente absorbible en la espirulina hace que sea la elección perfecta guiada. Kristine comenzó a notar mejoras en la forma en que se sentía casi inmediatamente. Oyó los ángeles dicen que pronto sería capaz de comer una amplia variedad de frutas y verduras frescas.

Kristine ahora se siente más fuerte y más saludable, ya que su cuerpo puede absorber lo que come.

★

Asegúrese de elegir la espirulina de fabricantes de renombre. Mis marcas favoritas (de Doreen) son de Hawaii, donde vivo. Hay evidencia de que la espirulina (y Chlorella) hecha en China contiene aditivos tóxicos, por lo que lo mejor es evitar los suplementos de ese país.

Chlorella Abrir-Cell

Chlorella es otra súper alimento verde. Es rico en proteínas y ayuda al cuerpo con la desintoxicación. Chlorella es uno de los alimentos más ricos en nutrientes en el

mundo. Sin embargo, esta alga verde tiene una pared exterior dura que alberga la nutrición. Para que su cuerpo para obtener los máximos beneficios, la pared celular necesita ser analizado. Busque de célula abierta, o agrietados, suplementos de chlorella.

Chlorella ha sido estudiado por sus propiedades de desintoxicación. Se encontró que ser de protección contra metales pesados tales como mercurio, plomo, cadmio y cobre; así como los PCB, dioxinas, y uranio. Después del desastre nuclear de Chernobyl, este súper alimento fue elegido para ayudar a muchos de los que fueron expuestos al envenenamiento por radiación. Chlorella liga con metales pesados como el mercurio y las lleva fuera del cuerpo.

Chlorella contiene algo llamado “factor de crecimiento de Chlorella.” Esto promueve el crecimiento celular sano y compatible con su sistema inmunológico. También es una de las mejores fuentes de clorofila, el pigmento verde presente en muchas plantas. La clorofila permite el transporte de oxígeno a través del cuerpo y facilita el trabajo de la hemoglobina. Esto aumenta su energía, restaura las células rojas de la sangre, y mejora su bienestar general.

Los polvos de súper

El termino *súper* se refiere a un alimento rico en nutrientes. Contiene muchas vitaminas y minerales esenciales y ayudará a su cuerpo a funcionar en su mejor momento. En el caso de difícil digestión, desea alimentos que son fáciles de romper. Los polvos son útiles, ya que son fácilmente absorbidas por el cuerpo. Busque súper alimentos en polvo, tales como la espirulina. Hay muchos productos en el mercado que combinan polvos vegetales con hierbas y súper alimentos. Visite su tienda de alimentos naturales local y ver lo que está disponible. Nuestra recomendación es comprar el tamaño más pequeño primero. Probar el producto en sí mismo y estar seguro de que su cuerpo le gusta. Si responde bien, entonces siempre se puede comprar un tamaño más grande en el futuro. Estos alimentos de fácil digestión, llena de nutrientes calmar su intestino y aumentar su vitalidad.

Batidos verdes para una mejor salud

batidos verdes pueden ser una deliciosa y sabrosa experiencia, con apertura de corazón. Son un excelente vehículo para incluir más vegetales en su dieta. Para muchas personas es difícil de preparar comidas nutritivas y saludables. Tiempo a menudo puede ser la excusa que lleva a la gente a fácil, alimentos poco saludables en vez de hacer algo mejor. batidos verdes son fáciles, rápidas y muy nutritiva. También pueden ser una manera eficaz de conseguir los verdes de buena calidad en su niño, su hijo adolescente de,

o incluso su propia dieta.

Mi primo adolescente (Robert) se niega a comer verduras (especialmente los verdes!). Ella va a recogerlos de su comida, los puso a un lado, y el resplandor en ellos como si le he ofendido profundamente. Sin embargo, cuando hago batidos verdes, es el primero en la línea para una copa. Por un lado, ha repelido por el consumo de verduras de color verde, pero por el otro, ella es muy feliz de beberlas. Al hacerlo, ella recibe todos los beneficios para la salud de los vegetales de una manera sencilla y agradable.

Cómo hacer un batido de color verde

Si usted tiene una licuadora de alta potencia, como un Vitamix, haciendo un batido verde es muy fácil. Basta con meter todas sus verduras y frutas en la licuadora con un poco de agua y hielo. Mezclar a temperatura alta durante un minuto o dos, y luego disfrutar. Si su licuadora es incapaz de descomponer los alimentos hacia abajo finamente suficiente, puede que tenga que hacer un proceso de dos pasos.

En primer lugar, cualquier jugo alimentos más duros, como las manzanas y las zanahorias. A continuación, añadir el jugo a una licuadora con verdes suaves como la espinaca, la col rizada, o la lechuga. Si realmente disfrutar de sus batidos verdes, considere invertir en una buena calidad, licuadora buena reputación. Encontrar uno que puede licuar todo lo que toca, como el ya mencionado Vitamix. Sólo asegúrese de que es un modelo reciente, que ahora cuenta con lanzadores libres de BPA. (BPA es un agente de endurecimiento en muchos plásticos que se filtra hacia fuera y puede crear problemas hormonales, como se mencionó anteriormente.) Vitamix licuadoras y similares poderosamente pulverizar los alimentos por lo que es suave, pero mantiene intacta toda la fibra, no se desperdicia nada.

Mediante la combinación de sus verdes, se aumenta el valor nutricional. Contar cuántas veces se mastica su comida antes de tragarla. Lo más probable es que es sólo un puñado de veces. La recomendación es masticar la comida 20 a 30 veces cada bocado. No muchas personas gastan esta cantidad de esfuerzo de masticar su comida, pero cuando se mezclan los verdes, que ya están descomponen en partículas mucho más pequeñas. Esto hace que sea más fácil para su cuerpo para absorber los nutrientes beneficiosos.

Comience con batidos que son un equilibrio de frutas y verduras. Luego, a medida que su cuerpo se acostumbra a los alimentos saludables que está bebiendo, usted puede aumentar su contenido de verde. También es importante rotar los tipos de verdes en sus batidos. Como todo en la vida, la moderación es la clave. verduras crudas contienen toxinas minuto. Esto no es nada que preocuparse por el tiempo que variar sus greens. Así que tienen un solo col rizada de una semana después de espinaca, acelga, hojas de diente de león, acelgas, Romaine

lechuga, perejil, o un cohete (rúcula) para tomar una bebida picante. Además, mezclar las frutas que le gustan, pero que sea sencillo, utilizando sólo una o dos a la vez. Es una gran idea para congelar sus frutas favoritas cuando en la temporada. A menudo pelar y partir en dos mangos y bananas y guardarlos en el congelador. De esta manera se puede tener un suministro de sabrosa fruta durante todo el año.

He aquí una receta agradable para empezar. Asegúrese de utilizar las frutas y verduras orgánicas: 1½-2 tazas de col rizada ½ taza de uvas verdes ¼ de pepino 1 rodaja de limón

Carne de 1 mango entero 2 tazas
de agua

Mezclar todos los ingredientes con un poco de hielo hasta que esté suave. Esta combinación le dará un montón de nutrientes, desintoxicación de su cuerpo de sustancias químicas y toxinas, y también un buen sabor.

El color verde esmeralda de estos batidos se conecta con el chakra del corazón. Beber batidos verdes es una manera de amarse a sí mismo. La energía del batido abre su corazón y le recuerda que debe tomar el tiempo para nutrir su alma. El verde esmeralda también está conectado con el Arcángel Rafael, el ángel de la curación. Después de unos pocos días de beber batidos verdes, se sentirá más ligero, más energía, y más feliz. Su corazón se cantan mientras se deja en las energías curativas de los alimentos naturales.

Disfrutar de batidos verdes como parte de su plan de alimentación saludable. Usted podría tener una para el desayuno, o como media mañana o por la noche merienda. A continuación, consumir alimentos sanos y naturales en sus otras comidas. Estamos seguros de que disfrutará de la experiencia de tener batidos verdes en su vida-usted aprender a amarse a sí mismo a través de la magia de los verdes.

Acidos grasos esenciales

El cuerpo necesita ácidos grasos para llevar a cabo los mensajes a lo largo de los nervios, pero su cuerpo no es capaz de hacerlas, por lo que debe consumir como parte de su dieta. Algunas fuentes de alimentos son las semillas de lino / linaza, las nueces, el aceite de cáñamo, almendras, aceite de oliva prensado en frío extra virgen, y semillas de chía. Incluir estos alimentos en su dieta, de manera

que permanezca saludable y alerta.

Los ácidos grasos esenciales son antiinflamatorios naturales. Ellos nutren y lubrican las articulaciones y proporcionan alivio de la artritis, ayudando en el movimiento fluido de las articulaciones.

Si usted no recibe suficiente cantidad de estas grasas buenas, se hace difícil concentrarse. Se puede sentir como si usted tiene una cabeza de niebla y son incapaces de concentrarse. Se convierte en un reto para recordar cosas como su memoria empeora, también. El cerebro se compone de tejido graso; por lo tanto, se requiere de estas grasas esenciales para transmitir mensajes. Cuando los ácidos grasos esenciales nutrir su cerebro, usted será capaz de pensar con claridad. Una deficiencia también puede conducir a cambios de humor y aumento de los niveles de estrés. Los ácidos grasos esenciales ayudan a regular sus hormonas del bienestar.

Cuando falta buenas grasas en su dieta, su cuerpo le dará señales de advertencia. el pelo de mala calidad o la piel problemática son ejemplos. Consulte con su profesional de la salud y el objetivo de corregir la deficiencia disfrutando de los alimentos naturales, ricos en petróleo. Usted no necesariamente tiene que comer pescado para obtener sus omegas-que son las grasas buenas. Omega-3 se encuentra en las semillas de lino, semillas de lino, semillas de cáñamo y el aceite de cáñamo. Omega-6 se encuentra en la primavera de tarde. Hay fuentes veganos / vegetarianos de ambos ácidos grasos esenciales.

óleos

Para alcanzar sus proporciones de ácidos grasos esenciales óptimas, tendrá que utilizar aceites en su dieta. Es importante invertir en los aceites de alta calidad para el sabor y salud. La primera regla de aceites es: nunca utilizar el aceite de canola! Es un aceite derivado de la colza modificada genéticamente. No hay ninguna planta “canola” en la naturaleza. Es un nombre inventado, porque los vendedores saben que no nos comprar “aceite de violación.” Usted también querrá evitar el aceite de maíz, ya que por lo general contiene pesticidas de la base de maíz modificado genéticamente.

Aquí son los aceites saludables para invertir en y utilizar en sus comidas:

extra virgen orgánico aceite de oliva: Numerosos estudios demuestran los beneficios de estimulación inmunológica de aceite de oliva. La dieta mediterránea se ha asociado con una mayor esperanza de vida, y los científicos dar un aceite de oliva gran parte del crédito. Tomar diariamente aceite de oliva se ha relacionado con la prevención de los accidentes cerebrovasculares y la diabetes tipo 2. También hay evidencia científica de que el consumo regular de aceite de oliva reduce el riesgo de osteoporosis y enfermedades del corazón. Otros estudios han encontrado que el aceite de oliva

reduce el riesgo de cáncer de piel y también alivia la depresión. Y el ácido oleico en el aceite de oliva se ha encontrado para prevenir el cáncer de mama.

Además, cuando se utiliza el aceite de oliva de alta calidad, el sabor es delicioso! Utilizamos el aceite de oliva como nuestro aderezo para ensaladas sin ningún tipo de aditivos. Invertir en alta calidad, aceite de oliva extra virgen orgánico. Cuidado con las marcas de bajo costo, que a menudo son aceites falsificados engañosamente marcados como el aceite de oliva. aceite de oliva real es por lo general de color verde y muy grueso.

aceite de coco crudo o virgen: Este delicioso aceite agrega un sabor tropical a sus comidas, y puede soportar altas temperaturas de cocción. El aceite de coco es digerible porque su grasa saturada se compone de ácidos grasos de cadena media, que son más fáciles de metabolizar y ayudar a su cuerpo a quemar grasa para la energía. La clave es usar solamente aceites no hidrogenados, que son bajos en grasas saturadas, tales como aceite de coco.

En el frasco, el aceite de coco es sólido y blanco, pero rápidamente se funde en una textura maravillosa. También puede utilizar el aceite de coco como una loción para la piel y el cabello acondicionador y como un regalo para los animales domésticos.

El aceite de macadamia: Este aceite delicioso y saludable tiene una vida útil larga y resiste altas temperaturas de cocción. Se hace un delicioso aceite de ensalada-dressing.

aceite de nuez de Macadamia también es rico en antioxidantes y proteínas y se puede utilizar una piel y una crema hidratante del pelo también.

Aceite de sésamo: Sésamo ha sido documentado como un agente de salud durante al menos 5.000 años. En la antigua Babilonia y Egipto, se utilizaron semillas de sésamo para la fuerza, la juventud y la belleza. Y por una buena razón!

Varios estudios médicos bien documentados han relacionado el aceite de sésamo a la reducción de los riesgos de cáncer, la diabetes y otras enfermedades crónicas. Rica en antioxidantes que curar y proteger, aceite de sésamo hace una maravillosa adición a sus comidas y el gabinete de cuidado corporal personal.

También puede utilizar el aceite de sésamo en lugar de crema para el cuerpo para evitar las toxinas y el alto precio de los remedios comprados en la tienda. Simplemente vierta en un poco de aceite de lavanda puro para hacer el aceite de sésamo olor agradable como usted lo utiliza en su cuerpo. El aceite de sésamo hace un maravilloso acondicionador que deja el pelo brillante y suave.

mantequilla de almendra cruda: En lugar de dar sabor a sus comidas con mantequilla o margarina, se vierte una franja de mantequilla de almendra cruda orgánica de alimentos. Esta mantequilla ofrece toda la mejora de la salud-beneficios de las almendras: para bajar el colesterol, la protección del corazón, y ayudar a prevenir el cáncer de colon y enfermedad de Alzheimer.

Las frutas frescas orgánicas

Si usted o sus hijos gusta el dulce, entonces usted querrá mantener un montón de frutas frescas orgánicas en la mano. Mientras que comer demasiada fruta puede sobrecargar el sistema con fructosa (azúcar de la fruta), en su mayor parte se puede comer libremente. Y la fruta es mucho más preferible a otras formas de dulces, sobre todo porque el azúcar procesada (incluido el azúcar de remolacha) es modificado genéticamente.

Es una buena idea llevar un plato de uvas orgánicas se lavaron en el refrigerador para una merienda práctico.

Verduras orgánicas frescas

Coma verduras orgánicas frescas al menos una vez por día. greens saludables incluyen la col rizada, acelga, espinaca, diente de león, rúcula, cilantro (cilantro), y el brócoli. La más profunda y más rica es la coloración verde de los vegetales, la más clorofila que contiene. La clorofila se invierte el daño del ADN y protege contra agentes carcinógenos. Profundas vegetales verdes son una deliciosa manera de proteger su salud y proporcionar fibra. También son ricos en proteínas y vitaminas A y C, y actúan como agentes anti-inflamatorios.

Los estudios muestran que la cocción de las verduras verdes les hace perder casi el 70 por ciento de su clorofila. Es por eso que las verduras cocidas se vuelven grises después de un tiempo. Así que si usted cocina sus verdes, asegúrese de freír o cocer al vapor solamente la ligera por lo que conservan su color verde y su contenido de clorofila.

Frijoles orgánicos

granos orgánicos son una fuente saludable de proteína y fibra que también puede dar sabor y volumen a las recetas favoritas. Son un sustituto de la carne sabrosa y barata.

Beans no proporcionan proteínas amino-ácidos completos (con la excepción de la soja), por lo que se deben combinar con los granos enteros como arroz integral para obtener beneficios nutricionales óptimos. Si elige la soja, tenga mucho cuidado de usar sólo productos de soja orgánicos. Modificadas por ingeniería genética o la soja no orgánica contiene toxinas.

Usted puede comprar frijoles secos y disfrutar de ellos como una manera de conectar con los métodos de cocción de nuestros antepasados. O compran comida precocinada en latas. Nosotros preferimos la marca de Amy cocina porque tienen un revestimiento no-BPA dentro de sus latas.

arroz Integral

Muchas personas son gluten sensible o intolerante al gluten, por lo que necesitan para evitar el consumo de trigo y otros productos con gluten. Los signos de intolerancia al gluten incluyen: cansancio, hinchazón, problemas de la piel, irritabilidad y problemas de fertilidad.

El arroz es un buen grano para sustituir el trigo porque es libre de gluten. Es importante elegir solamente arroz orgánico para evitar el consumo de la variedad modificada genéticamente.

El arroz integral es el arroz natural. El arroz blanco era de color marrón antes de tener sus cascos-nutrientes y despojada de distancia.

El arroz integral mezclado con granos proporciona una comida completa de proteínas, especialmente si se come un lado de la col rizada ligeramente cocidos o verduras de color verde oscuro similares. Temporada de la comida con una franja de mantequilla de almendra cruda orgánica.

★ ★ ★

CAPÍTULO SIETE

Planes de desintoxicación de 7 días

Como leemos numerosas historias de desintoxicación, un patrón se hizo evidente. Cuando la gente rezó a Dios y los ángeles, que fueron capaces de liberar sus adicciones. Algunas personas oraron como su último recurso, suplicando a Dios por ayuda. Otros casualmente pidieron ayuda a los ángeles, y ellos también recibieron resultados sorprendentes. No importa lo que estás desintoxicación de, la oración siempre funciona.

Los investigadores han estudiado durante mucho tiempo los efectos curativos de la oración, las burlas de las variables utilizando métodos científicamente aceptables. Los estudios más impresionantes muestran los efectos positivos de la oración en las plantas, los animales y los niños, que en teoría no podrían beneficiarse de un “efecto placebo” (pensamiento positivo cuando conscientemente sabe que está rezando por).

Los investigadores han demostrado que la oración se asocia con una reducción del dolor informado, los tiempos de curación más cortos, el aumento de la longevidad y la capacidad de curarse de sus adicciones.

★

Por la liberación de las influencias negativas, un hombre de Nueva Jersey llamado Jerry Ryan encontró la paz interior. Jerry había sentido por mucho tiempo su corazón llamándole a dejar de lado los hábitos poco saludables. Siempre sería comenzar con un plan pero nunca seguir adelante con ella. Después de orar por orientación, se encontró con que estaba culpando el mundo por sus problemas y no estaba tomando la responsabilidad por sí mismo. Pero luego se tomó la decisión de hacer más preguntas y buscar una mayor orientación Su fe creció sustancialmente, y Jerry comenzó a buscar a la humanidad de una manera diferente. Después de llamar a los ángeles, se encontró con que no había mucho que agradecer. Mediante el abandono del drama y la negatividad en su vida, Jerry supo que todo era posible. Hoy da clases de música gratis a los niños autistas.

★

Amanda Pasador notó señales claras de que su energía ha mejorado como resultado de la desintoxicación. Ella fue guiada a iniciar una limpieza de donde se elimina todos los alimentos tóxicos. Ella completado toda la limpieza y se sentía maravilloso después: su cuerpo se sentía mejor y tenía más energía. Poco después, Amanda había fotografiado su aura, y los resultados fueron toda la confirmación que necesitaba. Su aura era luminosa y limpia, con orbes preciosos en ella. Mediante la eliminación de las toxinas de su dieta, Amanda ganó una mayor claridad en su campo energético.

★

Shawn McDonald, un maestro de Reiki desde California, tuvo una visión de su plan de desintoxicación. Los ángeles le mostraron una lista de alimentos y bebidas que tenía que liberar. Shawn se rió en voz alta, diciendo a los ángeles, “Sí a la derecha! Buena suerte!”En la lista eran de carne y aves de corral, café (que bebía al día), queso (lo que nos encantó), chocolate (lo que nos encantó aún más que el queso) y el alcohol (que se utiliza para adormecer sus sentimientos).

Shawn no era un devorador de carne grande para empezar, por lo que fue la primera, y la más fácil, la comida para liberar. Ella esperaba que esto le daría más tiempo antes de lanzar la próxima comida, aunque Shawn podía sentir que un suave empujón de los ángeles no estaba muy lejos.

Hacer un compromiso para limpiar su dieta llevó Shawn por otros caminos. Ella y su marido optó por dejar de resistirse a los cambios que el Universo estaba guiándolos a hacer. Se rindieron hasta el momento y dejar que Dios se haga cargo. En ese momento, estaban luchando para mantener su hogar en el área de la bahía. Shawn también estaba manteniendo su espiritualidad en secreto. Fueron guiados para desplazarse a la ciudad de Capitola con su pequeña hija. Ambos habían sido muy atraídos por este lugar y, a menudo visualizan a sí mismos viviendo allí. La transición fue suave y positivo para todos ellos.

Inmediatamente, Shawn abrazó sus dones espirituales y empezó a compartir con los demás. Pronto se abrió su propia práctica de curación, en la que guía a los clientes en su viaje.

Poco a poco, en el transcurso de un año, todos los alimentos de su lista desaparecieron de su dieta. Shawn ahora disfruta de jengibre, limón, y el agua como un reemplazo para su café de la mañana. Ella hace golosinas para su familia, pero utiliza algarrobo en lugar de chocolate de ahora. Ella también les hace gluten, soya, y sin azúcar, también!

Shawn rogó por ayuda en la liberación de alcohol. En el pasado, ella estaba usando como su

muleta para escapar de la orientación de sus ángeles, pero se dio cuenta de que ella estaba lista para cumplir el propósito de su vida. El proceso de desintoxicación del alcohol llegó lentamente. En primer lugar, sólo podía tolerar la reducción a un par de copas de vino. Después de beber se sentiría pesado, y más abierto a ataque psíquico. Los ángeles intervinieron para responder a sus oraciones. Después de un par de meses, el ansia de alcohol desapareció! Shawn se despertó una mañana y la idea de alcohol era casi insoportable. Ya no tenía ningún deseo de vino en absoluto.

Ahora se da cuenta de que estos alimentos no fueron retirados de ella, que fueron retirados *para* ¡su! Shawn oró por la ayuda de sus ángeles, y respondió a la llamada. Ella es ahora mucho más feliz, después de haber hecho la transición de ser cafeína, gluten y libre de soja, y la adopción de un estilo de vida vegano. En un principio, Shawn pensó que esto sería imposible, pero ahora se da cuenta de que hacer estos cambios era esencial para ella para que pudiera cumplir su destino.

★

Rebecca Rogers, un ajetreado madre de tres hijos, es una enfermera en el Hospital de Canberra en Australia. Rebecca quería más energía, por lo que continuamente se dijo que ella tenía que tener la mayor cantidad posible. Sin el conocimiento de ella, los ángeles estaban escuchando a su oración.

Rebecca fue al supermercado como normal, pero esta vez se sintió atraído por la sección vegetariana. Se había convertido en tan aburrido con los alimentos que ella estaba cocinando, así que pensó que podría ser divertido probar algo diferente. Ella compró la leche de soja, yogur de soja, un montón de frutas y hortalizas frescas, granos sanos, y no carne. Rebecca noche a la mañana dejó de comer productos lácteos, carne, pescado y huevos.

Al principio, ella experimentó síntomas de la limpieza de su cuerpo en sí. Tenía dolores de cabeza, pero se negó a tomar pastillas para el dolor. Rebecca sabía que su cuerpo estaba desintoxicando de productos químicos y no quería que hubiera más. Recibió maravillosa ayuda y orientación de amigos compasivos en Internet, que toda la instó a seguir adelante, ya que los beneficios serían increíble.

A pesar de que este ha sido un cambio muy reciente, Rebecca se siente mejor física, mental y espiritualmente. Ella recibió la respuesta a sus oraciones para alta energía!

★

Nancy A. Kerner había recibido ayuda de los ángeles en el pasado. Veintitres

Hace años, le pidió a Dios para liberar a su antojo de las drogas y el alcohol y lo hizo! Pero ahora, en este momento de su vida, ella quería desintoxicación de ciertos alimentos.

Nancy no estaba contento viviendo en Seattle, mientras su cuerpo se desea más sol. Ella quería ir a California, pero sabía que la medida podría implicar una gran cantidad de trabajo y planificación, ya que su familia tendría que empacar su hogar y comercio al por menor. Así, Nancy oró pidiendo ayuda, pidiendo un milagro. Dijo que estaba dispuesto a hacer lo necesario para sanar su cuerpo, y pidió orientación para traer a su cuerpo en equilibrio y la salud.

Al cabo de cinco semanas, recibió el dinero que su familia necesita para conseguir un apartamento y locales comerciales en California, todo a poca distancia de su 80 años de edad, padre.

Nancy disfrutaba de la calidez y playas de arena mientras observaba a los delfines y ballenas jugar en el océano. Esta energía elevada le permitió liberar fácilmente el azúcar, el café y la comida rápida. Durante la meditación, recibió la orientación de ir vegetariana y libre de gluten. Nancy no tenía intención de hacerlo, pero pensó que iba a probarlo. Ella disfrutó de batidos verdes, agua de coco, y zumos frescos. Incluso su marido estaba disfrutando de las comidas vegetarianas que preparaba.

Ahora, cada día Nancy enciende una vela y reza. Ella pide orientación y apoyo mientras se continúa haciendo cambios de vida positivos. Ella es muy agradecidos por su salud recién descubierta. Ella ha perdido peso e incluso puede correr por las escaleras ahora.

★

Tracy Moldovan, un farmacéutico, rogó por ayuda para su hijo, Nickolas, que era un niño pequeño enfermo. Había estado teniendo diferentes tics neurológicos que ocurrieron durante un período de tres años. Comenzó con movimientos rápidos de los ojos y se convirtió en la inhalación, sacudidas de cabeza, y aclarar la garganta en voz alta. Que iba a hacer esto cada 10 a 15 segundos durante muchas horas durante el día.

Tracy sabía que el tratamiento común para esta condición era antipsicóticos. Pero como farmacéutico, lo que sabía sobre los efectos secundarios terribles estos fármacos podrían tener y juró que nunca les daría a su hijo. También oró por ayuda y fue guiado a un médico capacitado en medicina ambiental. Esto condujo a un análisis mineral del cabello. Los resultados fueron sorprendentes, mostrando que Nickolas estaba en la degradación muscular completo. Él se encontró que tienen altos niveles de aluminio en su cuerpo, lo que afectó su sistema nervioso. Tracy eligió para cambiar a los alimentos orgánicos para evitar más exposición a la toxina.

A través de la oración continua, Tracy fue guiado a través de cada paso del Nickolas

curación. Amigos y compañeros de trabajo podrían sugerir libros o documentales en el momento perfecto. Dieron Nickolas un suplemento de aceite de pescado, así como vitaminas. Y Tracy eliminado dulces, colores artificiales, conservantes y de la dieta de la familia.

El año anterior, Nickolas habría sido diagnosticado con el síndrome de Tourette. No hay cura conocida actualmente hay, y el pronóstico es muy triste. Hoy en día, Nickolas no tiene ningún tics. Está sano, crecer y convertirse en un niño increíble! Su futuro potencial es ilimitado.

★

Lisa Watterson vivió en la comida basura procesada. Ella consume un montón de sal, el azúcar, la cafeína y los alimentos procesados. No es sorprendente que su cuerpo no se sentía bien. A menudo tenía síntomas del síndrome del intestino irritable (IBS), dolores de cabeza, hinchazón, dolor y cansancio, por nombrar unos pocos.

Lisa siempre estaba conectado con sus ángeles. Sin embargo, no fue hasta la Navidad, cuando recibió mi libro (de Doreen) *El Manual de Terapia Ángel* que aprendió a pedir ayuda a la desintoxicación. Lisa estaba sorprendido. Por qué no había pensado en invitar a los ángeles para ayudarla con su dieta? Cuando lo hizo, ella al instante podía sentir su cambio de cuerpo. Se encontró que cuando comía alimentos poco saludables, que le dieron ninguna satisfacción. Ella comenzó a desear frutas y verduras, y ella fue guiada para comenzar el ejercicio regular.

Lisa ahora tiene más energía y se siente fantástico!

Soda y refresco de desintoxicación

Así que muchas personas son adictas a los refrescos y bebidas no alcohólicas, que se cargan con sabores artificiales, edulcorantes y azúcar. Estos artículos desde luego no van a mejorar su salud o su clarividencia. De hecho, los ingredientes de minerales cola de lixiviación de su cuerpo. Así que no sólo la cola no añade nada a su salud, sino que también reduce el calcio beneficiosa para la salud y el magnesio! Claramente, la soda no es su amigo!

El alto consumo de sodio puede conducir a condiciones temibles tales como la presión arterial alta y el colesterol, la obesidad y la resistencia a la insulina. Algunos investigadores sugieren que el consumo de grandes cantidades de refresco pone su cuerpo bajo la misma tensión como el alcohol. Si se abusa durante el tiempo suficiente, esto puede conducir a daños en el hígado, lo cual

se convierte en una preocupación a medida que más y más niños se vuelven adictas a estas bebidas azucaradas, dulces. Los niños no son los únicos que beben estos productos, pero los ángeles están preocupados por el futuro de la salud de la próxima generación.

La soda de dieta es tan dañino. Desde un punto de vista naturopática, edulcorantes artificiales en los refrescos de dieta causan una multitud de cuestiones. También hacen que su cuerpo cree que está teniendo un subidón de azúcar. Sin embargo, cuando su cuerpo trata de contrarrestar el alto nivel de azúcar, no pasa nada. Por lo tanto, su cuerpo se convierte en estrés y se esfuerza por comprender lo que está pasando. Se sigue produciendo más sustancias para disminuir el nivel de azúcar en la sangre; Sin embargo, el cerebro retiene el mensaje de que los niveles de azúcar son demasiado altos. Esto lleva a cabo durante horas hasta que el edulcorante artificial sale de su cuerpo.

Muchas personas optan por refrescos de dieta como una forma de pérdida de peso, pero hay investigaciones que sugieren que la pérdida de peso se retrasa por edulcorantes artificiales. Por lo que la misma cosa que usted pensó que estaba ayudando puede estar obstaculizando su proceso.

El edulcorante artificial en los refrescos de dieta se llama aspartamo, que también se vende bajo los nombres comerciales de Equal o NutraSweet. Este producto químico debe ser ilegal porque es tóxico. Se descompone en metanol altamente tóxico, que además se descompone en ácido fórmico y formaldehído. Estos productos químicos afectan a los nervios, y se ha demostrado que conducir a dolores de cabeza de migraña, nerviosismo, e incluso convulsiones. Estudios en ratas han demostrado que el aspartamo está vinculado a trastornos congénitos.

Además, sodas se embotellan en latas de aluminio, y que el metal peligroso pueden filtrarse dentro de la bebida. Cuando sosa viene en una botella de plástico, lo más probable contiene BPA, un producto químico de la hormona disruptores encontrado en la mayoría de los plásticos.

Estas bebidas le impiden oír la guía de sus ángeles y dañar su audición clariaudientes habilidades (psíquica). En general, la soda hace que todas las comunicaciones con los reinos superiores difusa.

Los ángeles nos han demostrado que los daños de refresco de su aura. Se ve como pequeñas burbujas de ácido que disuelve el escudo áurico. Cuando usted bebe soda, tu aura se debilita y más propenso a los ataques psíquicos. Su aura es un regalo de Dios, ya que le ayuda a estar blindado y protegido de energías más bajas. Es su primera línea de defensa contra la negatividad. Sin embargo, si se debilita la capa de protección, se hace más fácil para la energía negativa a entrar, lo que puede causar cambios de la fatiga, ira, irritación, y del estado de ánimo. También se puede observar esto en los niños cuando están etiquetados como ADD o ADHD. Si se toman fuera de soda, pueden desviar las energías más bajas en su entorno, y pronto estos niños libre de refrescos comenzar a concentrarse mejor.

Nos preguntamos si se trata de todas las bebidas carbonatadas que hacen esto para el cuerpo y el aura. Los ángeles dijeron que no. Se explicó que el agua mineral con gas de buena calidad está bien (aunque algunas marcas contienen demasiado sodio, lo que puede conducir a la hinchazón).

Las sodas son ácidas al cuerpo, que significa que tienen un efecto acidlike. Los ángeles confirman que las bebidas comen lejos en su escudo protector, y los ácidos en la soda puede filtrarse necesaria calcio de los huesos. Esto hace que los huesos más frágiles y conduce a una condición de tipo osteoporosis.

Es alarmante ver a tantos niños beber grandes cantidades de soda. Los ángeles advierten que pueden terminar con una mala resistencia ósea a medida que envejecen. También es bien sabido que los ácidos en la soda pueden descomponer el esmalte dental. Se dice que es más perjudicial para los dientes que los alimentos azucarados por sí solos. El ácido ayuda a que el azúcar penetre en los dientes más profundamente.

Jugo: The Healing bebida

Disfrutar de bebidas naturales como alternativas a la soda. Es posible que se tarda una semana o dos para realmente disfrutar de las bebidas naturales de nuevo. Sus pobres papilas gustativas han sido dañados por la exposición a largo plazo a esta sustancia químico agresivo. Con el tiempo, tu boca será gracias al traer de vuelta un elevado sentido del gusto. Elija zumos naturales hechos de frutas y verduras orgánicas, que se puede disfrutar en un número de maneras. Tener su propia exprimidor es un gran camino por recorrer, ya que le permite personalizar su jugo para satisfacer sus preferencias gustativas personales. Hay varios tipos de exprimidores disponibles: la centrífuga, la barrena y licuadora.

El exprimidor centrífugo es la variedad más común. Contiene una parte en rápido movimiento que tiene una acción de rejilla. Se afeita rápidamente de la fruta y verdura y permite que el jugo caiga a través. Este tipo de exprimidores producen una gran cantidad de “residuos” (que es la fibra beneficiosa, cargado con la nutrición), y una pequeña cantidad de jugo. Esto es a menudo la forma menos costosa de exprimidor.

El exprimidor de tipo sinfín, también conocido como un exprimidor masticación, contiene una o varias partes que aplastan la fruta o verdura más lento. Estos exprimidores producen mucho más jugo y le permiten disfrutar de artículos como la hierba de trigo y otros vegetales de hoja verde. La limpieza es a menudo más fácil, ya que hay menos residuos.

La tercera forma de jugo es nuestro favorito, la licuadora. Licuadoras le permiten disfrutar de los zumos de frutas y verduras frescas con el alimento entero. Esto significa que no se desperdicia nada, y que se benefician de la dotación completa de fibra y

nutrición que contiene el alimento. Hacer una investigación sobre los mezcladores de jugo. Usted encontrará que cuanto más se gasta, mejor será la calidad que recibirá. I (Doreen) han usado una batidora Vitamix durante años como una manera de hacer bebidas y comidas de toda la planta, en lugar de tirar la fibra como exprimidores tradicionales.

Con una batidora, se pueden mezclar las frutas orgánicas como el mango, pomelo y manzana con las zanahorias, las espinacas y el brócoli. Añadir un poco de hielo y un poco de agua y que tiene una bebida fresca, sana. Su cuerpo va a ser mucho más capaces de apreciar este tipo de bebidas. En comparación, el sodio tiene una energía duras, abrasivas.

Algunos jugos orgánicos para probar:

- col rizada
- Remolacha
- Piña
- Mango
- Pomelo
- Sandía
- Zanahoria
- manzana
- Espinacas
- Las almendras (no irradiado)
- Plátano

Además de consumir el jugo, se puede añadir una rodaja de limón o lima al agua. Esto hace que sea más interesante y agradable de beber. Y se puede añadir una pequeña cantidad de jugo de fruta fresca para añadir sabor.

Curación Métodos para Detox de Soda

Oración

"Querido Dios y los ángeles, por favor me apoyan en mi viaje hacia una mayor

salud. Ahora estoy listo para liberar la soda de mi dieta. Puedo entender sus mensajes y el deseo de seguir su orientación. Espero oír, ver, sentir y conocer su presencia divina a mi alrededor. Sé que esto sólo puede ocurrir si desintoxicarse de este poco saludable, alimentos procesados. Oro para que nos ayude a liberar la soda, y todas las ansias asociadas con ella. Que mi salud y mi mejorar inmediatamente

repararse energía. Gracias."

Pasar la aspiradora espiritual del Arcángel Miguel

Soda debilita el aura y permite que las energías negativas que vienen en. Estas vibraciones de baja frecuencia continúan su ciclo de adicción. Trabajar con Michael para limpiar su cuerpo de negatividad. (Ver Capítulo 1 .) Al mismo tiempo, se le retira el necesidad de refresco.

Plan de 7 días de desintoxicación de las bebidas gaseosas

Para cada una de las desintoxicaciones en este capítulo, ponemos a su disposición un plan de siete días. Los ángeles dicen a utilizar esto como su punto de partida. Deje que su intuición le guíe, y hacer los ajustes apropiados en base a su situación. Al final de los siete días, se le pedirá que continúe siguiendo su propio camino de desintoxicación individual. Pedir a los ángeles y hacer preguntas a fuentes bien informadas para una mayor orientación y apoyo. Día 1

- Comience el día diciendo cuidadosamente la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas”. Siga repitiendo esta oración durante todo el día, especialmente en las comidas. Cuando usted visita los lugares donde se tomo refresco con frecuencia en el pasado, un llamamiento a los ángeles en busca de ayuda. La clave de su éxito es recordar a pedir su guía divina.

- Disfrutar de un plato saludable de la avena orgánicos tales como muesli o avena. Estos hidratos de carbono complejos le ayudará a sentirse satisfecho por más tiempo, sin la necesidad de tomar un refresco para un pick-me-up.

- Disponer de cualquier refresco que tiene en su casa. Mediante la eliminación de la tentación,

que tendrá un mayor éxito. los residuos de alimentos no es lo ideal, pero regalar “alimentos” perjudiciales para los demás es realmente ningún regalo en absoluto.

- Comprar jugos naturales, orgánicos, así como las frutas maduras.
- Decir la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas” antes de

acostarse. Dia 2

- Comience el día diciendo cuidadosamente la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas”. Bocado en las almendras crudas orgánicas si usted tiene ningún antojos de soda.
- Sabor a su agua con los jugos orgánicos y frutas cítricas.
- Controlar sus sentimientos y emociones actuales. Su ego puede tratar de engañarle para beber gaseosas. Un llamamiento a sus ángeles para la fuerza y apoyo para liberarla de su vida.
- Medita con el Arcángel Miguel, y llevar a cabo su técnica de aspiración espiritual. Continuar con esta práctica diaria para el resto de la semana. También pregunte Michael para aspirar el refrigerador y las áreas en las que tomo refresco. Esto levanta la vieja energía y aumenta su motivación.
- Decir la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas” antes de

acostarse. Día 3

- Comience el día diciendo cuidadosamente la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas”.
- Empezar a beber el té de hierbas de caléndula en la actualidad. Se reparará su aura y fortalecer su escudo psíquico. La sosa se ha degradado su campo áurico, por lo que este un excelente momento para comenzar la curación de la misma.
- Ser más conscientes de su ingesta de proteínas en la actualidad. Disfrutar de las habas, lentejas, y las fuentes de proteína de soja. Este aumento de la proteína va a estabilizar el azúcar en la sangre. Considere tener un batido de proteínas a partir de proteína de soja o guisantes para frenar los niveles de energía bajos.
- Decir la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas” antes de

acostarse. Día 4

- Comience el día diciendo cuidadosamente la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas”.

- ¡Cuídala para hacer esto ahora. La parte más difícil ya ha terminado, y todo lo que a partir de ahora será mucho más fácil. Crear su propia bebida con gas mediante la combinación de puré de fruta fresca y bayas con agua mineral con gas.

- Decir la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas” antes de

acostarse. Dia 5

- Comience el día diciendo cuidadosamente la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas”.
- Hacer que el tiempo hoy para aspirar de nuevo con el Arcángel Miguel. Ya estás cada vez más sensibles a la energía y escuchar la guía de sus ángeles. Con la aspiradora, a mantener estos canales psíquicos clara.
- Disfrutar de zumos recién exprimidos hoy. Mezclar verduras orgánicas saludables como espinacas con manzana fresca, zanahoria y jugo de jengibre.
- Decir la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas” antes de

acostarse. día 6

- Comience el día diciendo cuidadosamente la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas”.
- Manténgase ocupado hoy por la cocción. Elija una comida para preparar esa toma algún tiempo para hacer. Dé a cada paso su tiempo y amor. Al hacerlo, podrá apreciar el resultado final. Las papilas gustativas están empezando a sanar y le dará un mayor sentido del gusto. A medida que comemos hoy en día, ser conscientes de los sabores y texturas de los alimentos. Serán muy diferente de la semana pasada.

- Decir la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas” antes de

acostarse. día 7

- Comience el día diciendo cuidadosamente la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas”.
- Pasar tiempo con amigos cariñosos y de apoyo. Si le sucede a salir a comer, disfrutar de té de hierbas o agua como su bebida de elección. Es importante mantenerse diligente en su decisión de liberar refresco de su vida. Los ángeles que están apoyando, y le han estado apoyando durante toda la semana.
- Trabajar con la técnica de la aspiración espiritual del Arcángel Miguel para liberar

la energía del día.

- Decir la oración “desintoxicación de las bebidas gaseosas” antes de acostarse.

¡Felicitaciones! Usted ha pasado una semana entera sin la soda! Ya su gusto está mejorando, tu aura se está fortaleciendo, que ha ahorrado dinero al no comprar refrescos, y puede comenzar a escuchar los mensajes de los ángeles de nuevo.

desintoxicación de alcohol

Mira los desinfectantes de manos y desinfectantes de grado hospitalario. ¿Cuál es el ingrediente principal? El alcohol o etanol. Esto se debe a que el alcohol es un veneno! Es excelente para matar las bacterias y los gérmenes, ya que no pueden vivir cuando se expone a él, y el mismo proceso se produce a nivel celular humana. Su cuerpo está formado por millones de células, cada una de las cuales es sensible y necesario. Si su cuerpo no los necesitaba, no les habría hecho. (La única excepción es que aquí las células cancerosas.) El alcohol puede dañar y destruir las células esenciales, y otro hecho alarmante de todo es que es capaz de atravesar la barrera hematoencefálica. La mayoría de los fármacos y productos químicos se conducidos a través del cuerpo hasta el hígado. Hay, que están metabolizan y se procesan de modo que no le causan un daño mayor. El alcohol se salta este y se dirige directamente hacia el cerebro, donde los nervios delicados están expuestos y frágil.

El alcohol debilita el aura y permite que las energías negativas a entrar, por lo que es más fácil para los espíritus no deseados que se adhieren a su cuerpo. Si fuera negro del alcohol, estos espíritus crean problemas de salud y dolor. El alcohol es un veneno, y su campo de energía responde a ella como tal. Se verá más delgado y menos estable de lo que era antes.

Cuando las personas mueren, se podrían llevar a sus adicciones con ellos. Si frecuentes bares y clubes, estos lugares están llenos de las almas de los alcohólicos fallecidos. A través de su aura debilitada, que conceden a usted y viven sus antojos a través de usted. Por lo tanto, se dará cuenta de un aumento en su deseo de beber y querrá hacerlo parte de todo lo que haces socialmente. Otros signos reveladores están siendo torpe, dejando caer las cosas, y chocando contra las paredes. Si usted piensa que tiene un archivo adjunto espíritu, hacer una aspiradora con el Arcángel Miguel. Se acompañará a los seres inferiores a la luz.

Nuestra oración es hacer brillar la luz sobre las adicciones y ayudarle a sanar. Cuanto más “sobria” todos nos volvemos, más brillante que el mundo mira. No estamos aquí para que se sienta mal. Nuestro objetivo es señalar lo que puede suceder, y darle formas a

superar sus adicciones.

Si usted bebe, rodearse de personas amorosas. Su aura debilitado pierde fuerza como negatividad de los demás se une a usted. Se puede sentir emociones como la ira, el miedo, la ansiedad, la depresión o el odio. Claramente, clubes, pubs y bares no son buenos lugares. Están llenos de bajas energías y espíritus de la tierra que están tratando de seguir sus comportamientos adictivos.

Muchas personas asocian el alcohol con el bienestar social. Después de todo, usted no quiere ser la única persona que no bebe cuando todo el mundo está teniendo un buen momento. Pero cuando su energía es alto, no es necesario el alcohol para disfrutar. Puede sustituir el alcohol con sus propios “sin alcohol” a participar. Para mi 18 cumpleaños (Robert), que bebieron cócteles sin alcohol no alcohólicas. Mis amigos y clientes me vieron con un gran tiempo y asumieron que estaba borracho. No estoy seguro de si es una buena o mala cosa que admitir que yo era 100 por ciento sobrio y tan entretenido.

Disfrutar de beber agua mineral con gas mezclado con jugo orgánico fresco. Trate de pomelo rosa, sandía, o kiwi. Squash algunos frescos frambuesas, moras, arándanos, fresas o en un vaso y la parte superior con agua mineral con gas. O mezcla de hielo con sabrosas frutas como el mango y durazno para los batidos. Disfrutar de bebidas saludables y naturales que mantienen intacta su aura y su alta energía.

Si usted siente que el alcohol es algo que tienen problemas de control, por favor, obtener la ayuda y el apoyo que necesita. Sus ángeles pueden haber estado instando a que busque ayuda ya, y esta es su confirmación. Busque su reunión local de Alcohólicos Anónimos o de visita www.aa.org para encontrar un programa de 12 pasos cerca de usted.

★

Una mujer llamada Sue Ogozarek despertó el 2 de enero de 2007, temblando por retiros de alcohol. Ella estaba en una casa desconocida con un hombre que no conocía. Tenía cuatro hijos, pero había una orden de protección contra el abuso (PFA) en su contra, y Sue era actualmente sin hogar.

Estaba enfermo y cansado de su vida. Ella pensó en suicidarse pero preocupado por lo que haría a sus hijos. Su madre se había suicidado cuando Sue tenía seis años, y recordó que el dolor demasiado bien.

Ella se puso de rodillas y oró por la ayuda de Dios, ella estaba dispuesta a recibirla de cualquier manera, forma o forma. Todo lo que tenía con ella era una bolsa de lona con dos pares de pantalones de chándal en ella porque su marido había vuelto tan irritado por su bebida y otro comportamiento que había tirado su ropa de distancia.

Sue tuvo que dejar la casa de este hombre, pero no tenía otro lugar a donde ir. Era

lloviendo y frío afuera, así que fue a un bar. Sue había jurado que no volvería a ir en esta barra en particular, ya que estaba lleno de hombres mayores, pero, sin embargo, entró en la casa y se sentó al lado de alguien. Miró vagamente familiar, al igual que alguien que conocía desde una barra anterior. No tenía dinero y le pidió a este hombre para comprar una bebida, lo cual hizo.

El desconocido se le preguntó por su bolsa de lona. Sue explicó que era todo lo que tenía y que estaba sin hogar. El hombre le preguntó por qué no llamó a sus padres. Sue le dijo que su madre había muerto cuando ella tenía seis años, y ella no había hablado con su padre en más de diez años. Sue y el desconocido conversó durante varias horas; milagrosamente, y en respuesta a sus oraciones, el padre de Sue entró en el bar en ese momento exacto! Se reconciliaron, y pidió a Sue a vivir con él, con la promesa de cuidar de ella. Le comprobado en rehabilitación, y Sue no ha tomado un trago desde entonces.

El desconocido se sentó junto a Sue era un buen amigo de su padre. Al escuchar su historia, llamó a su padre, que vivió una hora de distancia. Ese hombre nunca había estado en este bar particular, hasta ese día, pero por alguna razón fue guiada a ir allí y ayudar a Sue. Ahora Sue sabe que, además de su padre, Dios, su madre, y los ángeles están mirando hacia fuera para ella. Ella está disfrutando de una vida sobria, que ahora incluye a sus hijos.

★

Una mujer que llamaremos “AH” oró para pedir ayuda en la desintoxicación de alcohol. En ese momento, ella era una camarera en un bar. Una noche, ella tenía un poco demasiado para beber y volvió a casa mareado. Su estómago se retorció y dolor, y se sentía como que iba a vomitar. AH soportó este malestar durante tres horas antes de romper a llorar, al darse cuenta de que no había nadie para ayudarla.

Ella pidió a Dios y oró para que todo el alcohol elimina de su cuerpo. En cuestión de segundos, sintió una fuerte energía entra por la parte superior de la cabeza, y descienden a su estómago. AH sintió que esta energía estaba recogiendo todas las toxinas de su cuerpo. De repente, ella sintió que la energía hacia su boca mientras ella lanzó físicamente el alcohol. Sintiéndose tan aliviada, ella eligió la sobriedad como su única opción.

En el transcurso de esa noche, AH desintoxicado de alcohol y nunca se vio en él otra vez. Ella pidió a Dios en su momento de necesidad, y él entregó su receta curación.

★

Brenda Pennington se deslizó en el alcoholismo después de un divorcio doloroso a la edad de 44. Antes de ese momento, nunca había tocado el alcohol. Ahora ella estaba usando para enmascarar el dolor y el trauma que estaba sintiendo. Ella quería ayuda, y los ángeles entregado.

Brenda se trasladó a California, donde conoció a un practicante de la Terapia Ángel. Ella comenzó a asistir a las reuniones mensuales de ángel de esta mujer y aprendió a sanar sus emociones. Este fue un momento delicado, pero sabía que tenía que enfrentarse a sus sentimientos con el fin de curar verdaderamente. Durante este proceso, Brenda cuenta de que necesitaba para la desintoxicación de alcohol. Ella oró por ayuda y pidió a los ángeles para llevar sus antojos.

En las etapas iniciales de su desintoxicación, Brenda fue guiado a dormir fuera bajo las estrellas del verano para que pudiera bañarse en su luz curativa. Esto le tocó el alma muy profundamente y le dio la fuerza para dejar de lado el alcohol y otras adicciones de edad. Fue un milagro! No sólo eso, sino que se le dio una beca de $ 7,000 a aprender acerca de las modalidades de su elección curación! Hoy en día, Brenda disfruta de una salud óptima como ella comparte su viaje de sanación con los demás.

Curación métodos de desintoxicación de alcohol

Oración

"Querido Dios y los ángeles, por favor me ayudan ahora. Necesito su orientación y apoyo. Por favor me ayude en la desintoxicación de alcohol. Quiero liberarlo, y todos sus efectos negativos, de mi vida por completo. Puedo ver el impacto que ha tenido en mi vida y las vidas de mis seres queridos. Por favor, te pido que nos quitan todas mis ansias de alcohol, y todas las tentaciones en mi camino. A través de este proceso, voy a aprender a amarme a mí mismo. Desde un lugar de incondicional amor propio, sé que lo haré

sanación de este. Gracias."

Aceites esenciales

El aceite de lavanda calma la mente, despeja el tercer ojo, relaja el sistema nervioso y eleva el espíritu. Permitir que este aceite penetre en su hogar mediante la difusión en un quemador de aromaterapia. También puede colocar una sola gota de lavanda en su

almohada para dormir ayuda.

Lavanda da tiempo al cerebro para anular la necesidad de alcohol. Si usted se ha dicho que el alcohol le calma, a continuación, utilizar lavanda para calmar su lugar. Su energía purificadora detoxes influencias negativas, y se aclara su entorno para que las personas de baja energía caen fuera de su círculo de amigos.

Aceite esencial de rosa inspira el amor propio. Frote una gota sobre el área del corazón y sentir la energía penetra en tu alma. Cuando amas a ti mismo, no hacer nada para sí mismo que causa daño. Su Ser Superior sabe que el alcohol le impide grandeza, ya que te deja sentir desmotivado y lento. La energía rosa le da un abrazo reconfortante que le permite saber que todo va a estar bien. Se cura juicios que ha aprobado sobre sí mismo y se centra en los resultados positivos.

La adicción de lanzamiento del arcángel Rafael

Llamar al Arcángel Rafael para liberar su necesidad de alcohol. Muchas personas han informado de que han dado al instante el alcohol después de decir esta oración. (Ver Capítulo 1 .) Sea honesto y auténtico con Rafael, y permitir que te ayude.

Del cardo de leche, o cardo de Santa María (*Silybum marianum)*

La leche de cardo cura y protege el hígado, y le da alimento para reparar los daños causados por el alcohol. No utilice las tinturas alcohólicas y extractos de esta hierba. En su lugar, trabajar con glycetracts, comprimidos, o cápsulas. Glycetracts son extractos no basadas en alcohol de una hierba que se conservan con glicerina y sabor dulce. Son una buena alternativa para las personas dependientes del alcohol, ya que son libres de alcohol, lo que le da flexibilidad con respecto a la dosis si está guiada a tener más o menos la leche de cardo. Las tabletas y cápsulas son otra gran opción que es fácil y conveniente. La mayoría de las tabletas contienen extractos concentrados de la hierba, que es más de lo que sería capaz de tolerar como un líquido. Siga las pautas de sus ángeles, así como el asesoramiento ofrecido por su profesional de la salud.

Vitamina B 12

Los usuarios frecuentes de alcohol casi siempre tienen una baja B 12 niveles porque el alcohol disminuye la absorción de esta vitamina. Considerar la adopción de un B 12 complementar a reequilibrar esta importante vitamina. La mayor parte B 12 suplementos se toman por vía sublingual, lo que significa debajo de la lengua. A menudo vienen como un comprimido soluble o pulverización de líquido. Los estudios han demostrado que B 12 puede ser mejor absorbida bajo la lengua en comparación con las inyecciones.

segundo 12 que se necesita para enfocar sus procesos de pensamiento. Si carece de esta vitamina, es difícil formar feliz, pensamientos de amor. Cuando se cae en un espacio oscuro, el alcohol es una tentación fácil, así levantar el ánimo y su energía mediante la adopción de B 12. Pero si lo hace, por favor tome en conjunción con un equilibrado complejo B / multivitamínico. Si se toman las vitaminas B individuales en forma aislada, pueden causar deficiencias.

Zinc

Más de 400 reacciones en el cuerpo son dependientes de zinc. Tiene una fuerte conexión con el sistema nervioso, así como la piel, el sistema inmunológico, el sistema reproductivo, y el sistema digestivo. El zinc es necesario para realizar diversas reacciones metabólicas. Si usted es deficiente en zinc, estas reacciones no pueden tener lugar.

Cuando la desintoxicación de alcohol, zinc intercepta el ciclo de la adicción. Se cura el sistema nervioso, regula los mensajes procedentes de su cerebro, reduce los antojos, y equilibra su estado de ánimo.

Plan de 7 días de desintoxicación de alcohol

Día 1

- Comience el día diciendo que la “desintoxicación del alcohol” oración con la intención sincera. En cualquier momento durante el día cuando usted siente que necesita orientación y apoyo adicional, repetir la oración.
- Disponer de todo el alcohol. Se puede tirar a la basura; Sin embargo, se trata de una

poderosa liberación para verter por el desagüe. A medida que lo hace desaparecer, sentir su influencia anterior en que ser liberado.

- Pedir a arcángel Rafael para trabajar con su proceso de liberación adicción. Sever el apego a alcohol ahora y siempre.
- Pedir ayuda a la gente compasiva. Es importante tener una red de apoyo a su alrededor a medida que estés desintoxicación. Usted puede sentirse guiada para asistir a una reunión de AA o confiar en amigos de confianza. Esto es esencial a medida que avanza en el camino de la recuperación. Recuerde que es bien pedir ayuda y llamar a un amigo cuando lo necesitan.

- Antes de dormir, repetir la oración “desintoxicación del alcohol”. Dia 2

- Comience el día diciendo que la “desintoxicación del alcohol” oración con la intención sincera.

- De vacío con el Arcángel Miguel para liberar las energías más bajas o entidades atraídos por el alcohol. También pedirle a la aspiradora para quitar los lugares donde se utilizan para beber. Colocar un ramo de rosas blancas en su casa para purificar la zona de los espíritus no deseados y la negatividad.

- Deje que el aroma de aceite esencial de lavanda impregnan su casa para lograr la paz y la tranquilidad. Es perfecto en las noches para promover la relajación y el sueño reparador. Muchas personas beben alcohol para relajarse después de la jornada. Deje lavanda estar al servicio de usted en este sentido mediante la eliminación de sus preocupaciones e inquietudes.

- Antes de dormir, repetir la oración “desintoxicación del alcohol”. Día 3

- Comience el día diciendo que la “desintoxicación del alcohol” oración con la intención sincera.

- Considere comenzar un suplemento de zinc. Siempre que disponga de ningún otro problema de salud o medicamentos que esté, apunte para 50 a 60 mg de zinc al día. Tomarla en un momento diferente de sus otros suplementos, ya que puede interactuar con ellos y evitar que sean absorbidos totalmente. Lo ideal sería que tomar el zinc por la noche justo después de la cena.

- Realizar un cristal de hematita con usted para afirmar tu purificación del alcohol. En cualquier momento se siente bajo, mantenga la hematita en sus manos y sentir el apoyo y el amor a su alrededor. Recuérdese a sí mismo que está bien pedir ayuda. Incluya a sus ángeles en cada paso de su desintoxicación.
- Antes de dormir, repetir la oración “desintoxicación del alcohol”. Día 4

- Comience el día diciendo que la “desintoxicación de alcohol con la oración sincera intención.

- Colocar una o dos gotas de aceite esencial de rosa en las palmas. Frotarlas con amor y luego colocarlas sobre su pecho. Inhalar el aroma y sentir el corazón abierto. Sabe que se merece el amor y que se puede liberar cualquier tiempo pasado el dolor, la culpa o la negatividad.

- Llevar flores de iris en su hogar. Ellos desintoxicación y limpiar la energía de la adicción. Si no puede encontrar lirios frescos, puede imprimir algunas fotografías de ellos a través de Internet, como imágenes de las flores tienen la misma energía potente.

- Antes de dormir, repetir la oración “desintoxicación del alcohol”. Dia 5

- Comience el día diciendo que la “desintoxicación del alcohol” oración con la intención sincera.

- Comience a tomar B 12 hoy. A condición de que usted no está tomando otros medicamentos o tienen otros problemas de salud, vaya con una dosis de 1000 mcg de vitamina B 12. Debe equilibrar sus otras vitaminas del grupo B, por lo que siempre tienen un B complejo multivitamínico /, así como su B 12. Esto asegura que la estancia de su B en proporción entre sí. El b 12 le ayudará a pensar pensamientos más positivos después de que suelte el alcohol.
- Antes de dormir, repetir la oración “desintoxicación del alcohol”. día 6

- Comience el día diciendo que la oración “desintoxicación del alcohol” con sincera

intención.

- Desarrollar y mantener un plan de ejercicio regular. Es esencial que permite que su sudor del cuerpo, lo que le permitirá liberar toxinas de edad que se acumulan en su cuerpo. Tal vez incluirá un amigo en su régimen de ejercicio para soporte adicional.

- Antes de dormir, repetir la oración “desintoxicación del alcohol”. día 7

- Comience el día diciendo que la “desintoxicación del alcohol” oración con la intención sincera.

- Ahora es el momento de comenzar su cicatrización del hígado. Tomar cardo mariano todos los días durante al menos tres meses. Tomar una tableta o glycetract líquido. Siga las instrucciones dadas para las tabletas, o tomar 25 gotas de la glycetract tres veces al día en un poco de agua. Esta hierba limpia suavemente el hígado y ayuda a que funcione en su mejor momento. Si usted está tomando otros medicamentos o tienen otros problemas de salud, hable con su proveedor de atención médica antes de comenzar el cardo de leche.

- Antes de dormir, repetir la oración “desintoxicación del alcohol”.

Ya has pasado una semana entera sin necesidad de alcohol. Tomar este tiempo para reflexionar sobre las mejoras que ya está experimentando como parte de esta desintoxicación, y llevar con usted como usted se mueve hacia adelante con una vida libre de alcohol.

El trigo y gluten Detox

El trigo es un grano excesivamente usado que puede ser encontrado en casi todos los alimentos procesados. Es lo que hacemos harina de. La harina se añade con frecuencia como espesante y agente de dispersión en los alimentos envasados. Por ejemplo, el trigo se encuentra en las patatas fritas ya que se utiliza en los condimentos. Se encuentra en los productos de origen animal como salchichas de obligar a la carne juntos. Esto aumenta el tamaño del producto final, también. Es demasiada frecuencia overconsumed.

Cuando comemos demasiado de cualquier alimento, o comer con demasiada frecuencia, el cuerpo crea la inflamación. Que hacemos mejor cuando en una dieta de rotación, como se explica en Capitulo 2 . Esto significa que comemos algo, entonces evitar que la misma comida durante varios días; de esa manera, que a digerir y absorber adecuadamente los nutrientes. Su cuerpo se lo agradecerá

que para evitar los mismos alimentos y le recompensa con mayor energía y aumento de la vitalidad.

La sustancia más reactiva en el trigo es gluten. Los ángeles comparan gluten para “pegamento”. Dicen que hace que las células se adhieran entre sí, lo que hace que su cuerpo trabaje más duro de lo que debería. Se pega a la parte interior de su tercer ojo, como un chicle, que le impide recibir percepciones clarividentes.

Gluten también se encuentra en la cebada y el centeno. Muchas personas que no toleran el gluten también son intolerantes a la avena. La avena tienen gluten; Sin embargo, es diferente del que se encuentra en el trigo, centeno y cebada. La avena a menudo están contaminados con gluten adicional por ser procesados en instalaciones que también procesan estos otros granos. Ser consciente de su sensibilidad al gluten de avena y es algo que sólo se puede discernir a través de ensayo y error. Por favor, siga las respuestas de su cuerpo y de la orientación que recibe de sus ángeles. Usted puede ser capaz de disfrutar de comer gachas y muesli, o puede que tenga que evitar todos los alimentos que contienen gluten.

Muchas personas no se dan cuenta de que son intolerantes de gluten. Sus ángeles pueden haber estado instando a que se mantenga alejado de panes, pasteles y pastas, pero que podría haber pensado que esto era para evitar el exceso de carbohidratos o para bajar de peso. Lo más probable, sin embargo, que ha estado recibiendo esta orientación porque su precioso cuerpo tiene dificultades para procesar el gluten.

Los análisis de sangre pueden llevar a cabo por su médico o naturópata para identificar esta intolerancia, pero estas pruebas a veces puede ser costoso. Si se siente usted es sensible al gluten, evitarlo-eliminarlo de su dieta por completo durante un mes. A continuación, comprobar con su Ser Superior y notar la diferencia. Podrás escuchar sus ángeles con mayor claridad, y encontrará que sus niveles de energía se han incrementado. Sus ansias de exceso de carbohidratos va a desaparecer, y si tenía estómago o problemas digestivos, éstos probablemente serán resueltos, también.

Para que sea más claro como el cristal, puede probarse a sí mismo. Después de evitar el gluten y el trigo durante cuatro semanas, comer de nuevo durante una semana. Cuenta de los cambios que experimenta en su cuerpo y también en su mente. Muchas personas experimentan trastornos digestivos, hinchazón, y una cabeza de niebla; concentración se hace más difícil a medida que el gluten obstruye las funciones cerebrales. Su conexión con los ángeles se iniciará a la nube, y que sin duda va a saber para mantenerse alejado de gluten.

Un compuesto menos conocido en el trigo es gliadina, que muchas personas son sensibles a también. La gliadina es una glucoproteína que se encuentra en el trigo y otros cereales que contienen gluten, y se ha relacionado con varias respuestas inmunes. Una revisión realizada en 2012 por el Instituto Nacional del Cáncer en Italia encontró que la gliadina provocó respuestas inmunes negativas, y también lo hizo una vez que llegó a los intestinos.

trigo australiano es rica en gliadina, por lo que es buscado por los panaderos, ya que proporciona la luz deseada, textura suave y esponjosa cuando se utiliza. Esto, sin embargo, es más probable que cause una reacción inmune en el cuerpo.

Así que comer cereales con bajo contenido de gliadina, y varían los granos que consume. Si tiene que comer trigo, elegir aquellos productos que se importan de Italia. Sémola, la harina utilizada para hacer la pasta, es una forma dura de trigo que sea baja en gliadina. Esto es menos probable que cause molestias a su cuerpo. Una alternativa segura es la pasta de arroz, ya que no hay trigo o gluten de arroz, y el sabor es casi el mismo.

Disfrutar de otras alternativas al trigo, tales como:

- Harina de almendra
- Harina de maíz (debe ser orgánico para evitar GMO)
- Harina de coco
- La harina de arroz (debe ser orgánicos para evitar OGM)
- Besan, o gramos, harina (de garbanzos)
- Harina de linaza (debe ser orgánico para evitar GMO)

El trigo también puede estar oculto en condimentos como salsa de soja. Una sabrosa versión libre de trigo es el tamari. Su sabor es casi idéntica, sin las reacciones inmunes negativas.

★

Una mujer llamada Jessica Ann Parke descubrió el poder de desintoxicación en 2002. Ella aprendió acerca de la eliminación de los alimentos y sustancias poco saludables de su dieta. Sin embargo, no fue hasta 2007 que se dio cuenta que era gluten intolerante.

Jessica siempre se sintió tranquilo y sereno cuando la desintoxicación. Entonces, mientras se volvió a introducir los alimentos, se dio cuenta de los cambios significativos en el estado de ánimo. Las reacciones más graves relacionados con el gluten y trigo. Si Jessica comió cualquiera de los productos de gluten en absoluto, se sentiría efectos psicológicos drásticas, como la ansiedad, la depresión, la confusión y la ira. Todos esos síntomas desaparecieron cuando ella desintoxicado de gluten. Pero si ella comió accidentalmente nada de gluten, que al instante podría tener cambios de humor y ser emocional.

Ahora que se ha eliminado por completo el gluten de su dieta, Jessica es más delgado y más sano. Su cara se ve más clara y menos hinchada. Lo mejor de todo, ya no se

se ve cansado.

Como resultado de la liberación de gluten, Jessica ha visto un marcado incremento en su intuición. Se dio cuenta de mejoras con sus habilidades psíquicas y se hizo más empático. Sería mejor que se puede enfocar y concentrarse ahora también. Su dieta libre de gluten ha hecho más tranquila en general para que pueda escuchar las voces de sus ángeles.

Curación Métodos de desintoxicación de trigo y gluten

Los ángeles están muy dispuestos a ayudar a liberar el trigo, gluten y gliadina de su dieta. Confiar en su Ser Superior y guía interior. Es la liberación de estas sustancias para su mayor bien? Si es así, esto es parte de su Ángel de desintoxicación.

Oración

"Querido Dios y los ángeles, por favor levante la cola de mi aura. Yo entiendo que el trigo y el gluten están impactando en mis capacidades. Elijo este momento para liberar de buen grado todas las formas de trigo. Elijo liberar el gluten ahora. Por favor, sanar mi cuerpo

y mi energía. Gracias por esta curación ".

La meditación Rafael Arcángel

Encontrar un espacio tranquilo para sentarse. Comience por sí mismo a través de centrado breathingt calma. A medida que tome respiraciones lentas y profundas, establecer la intención de escuchar a su cuerpo. Esté dispuesto a escuchar lo que su templo sensible tiene que compartir. Cuando se sienta listo, pregunte a su cuerpo, "¿Voy a beneficiarse de la eliminación de trigo y gluten de mi dieta?"

Sentarse tranquilamente y esperar una respuesta, que puede venir como un pensamiento, sentimiento, visión o voz. Confiar en esta respuesta. A continuación, pida a su cuerpo, "¿Qué beneficios experimentaré de la liberación de trigo y gluten?"

Espere a escuchar la respuesta. Aprovechar este momento para hacer cualquier otra pregunta con respecto a su relación con el trigo y gluten. Ahora recurrir a la benévola y sanando arcángel Rafael diciendo:

"Querido Arcángel Rafael, por favor me ayude a eliminar el gluten de trigo y de mi dieta. Por favor, me guía para liberar estos alimentos sin antojos o retiros.

Por favor recuerde a mí para preguntar si los alimentos contienen gluten, y para comprobar las etiquetas del paquete para el trigo. Arcángel Rafael, rodean mi cuerpo con su esmeralda de curación luz para disolver cualquier archivo adjunto a esta sustancia ahora ".

Visualizar imágenes de trigo, harina, panes, pasteles y otros alimentos que contienen gluten siendo borrada por la luz de amor de Raphael. Cuando la curación es completa, gracias a Raphael por su apoyo. Se quedará con usted como desintoxicación de estas sustancias, y le protegerá de los efectos saludables de gluten a partir de ahora.

El sello de oro (*Hydrastis canadensis)*

reparaciones sello de oro del revestimiento del estómago. Con el tiempo se fortalece su sistema digestivo y se cura "" intestino permeable"síndrome. Esto ocurre cuando se come continuamente los alimentos que usted es intolerante a. Mientras lo hace, el revestimiento del estómago se vuelve más débil y más delgada. Esta membrana de mala calidad permite que las toxinas se reabsorben en el cuerpo. reparaciones sello de oro este daño y reduce la inflamación.

Es posible que pueda introducir pequeñas cantidades de los alimentos intolerantes en su dieta, pero tomará varios meses antes de que su cuerpo va a estar listo. Debe eliminar el alimento completo y trabajar con el sello de oro. A continuación, puede probar por probar pequeñas porciones. Confían en los mensajes forman su cuerpo, ya que puede ser guiado para evitar el gluten de por vida.

Los probióticos

bacterias buenas del intestino son esenciales para una buena digestión. Como desintoxicación de trigo y gluten, lo que necesita para reparar su sistema digestivo. El gluten puede ralentizar su intestino, lo que hace que sea más fácil de sostener a las toxinas. Cuando usted tiene un sistema digestivo que es equilibrada con bacterias saludables, puede eliminar fácilmente los residuos.

Tomar probióticos inmediatamente antes de comer, y buscar aquellas variedades que se deben mantener en la nevera, ya que le dará los mejores resultados. También compruebe para ver qué bacterias buenas estos productos incluyen. Trate de mantener un producto que contiene un amplio espectro de los probióticos, no sólo uno o dos. Si usted hace la investigación, encontrará probióticos que contienen aproximadamente ocho cepas diferentes por dosis.

Plan de 7 días de desintoxicación de trigo y gluten

Día 1

- Comience el día diciendo que la oración “desintoxicación de trigo y gluten”. Continuar diciendo esta oración durante el día, ya que siente que necesita apoyo adicional de los ángeles.

- Eliminar todos los productos con trigo de su cocina. Sin trigo en su casa, no se ingieren accidentalmente ella. Sintonizar con otros alimentos que contienen gluten y pregunte a su Ser Superior si necesita deshacerse de ellos, también. Para algunos, tendrán que ser retirado inmediatamente todas gluten. Para otros, comenzará con el trigo y luego puede sentirse guiada para liberar todas las formas de gluten en el futuro. Confiar en sus sentimientos, y escuchar los mensajes que recibe.

- Encontrar un espacio tranquilo hoy para hablar abiertamente con el Arcángel Rafael. Llevar a cabo su ejercicio de meditación se ha descrito anteriormente para obtener una mayor comprensión de lo que el gluten de trigo y hacer a su cuerpo. Es posible que desee anotar la información que recibe para que pueda referirse a ella durante la próxima semana.

- Compras para las alternativas de trigo en su tienda de alimentos naturales local. Puede encontrar granos y legumbres nutritivos que son trigo y gluten.
- Decir la oración “desintoxicación de trigo y gluten” antes de acostarse. Dia 2

- Comience el día diciendo que la oración “desintoxicación de trigo y gluten”.
- El gluten se une a las células juntas como una lapa. Asegúrese de hidratar bien hoy por beber mucha agua. Esto elimina las toxinas y proteínas viejas urbanizadas de su sistema.

- Investigación recetas sin gluten y libros de cocina pertinentes. Va sin gluten no significa que su dieta tiene que ser aburrido. Todavía se puede disfrutar de deliciosas comidas saludables todos los días! Pregunte a sus amigos sin gluten para compartir recetas o sugerir opciones de menú.

- Decir la oración “desintoxicación de trigo y gluten” antes de acostarse.

Día 3

- Comience el día diciendo que la oración “desintoxicación de trigo y gluten”.
- Con el tiempo, el alto consumo de trigo se ha dañado su sistema digestivo. Comenzar a reparar su intestino al tomar un suplemento probiótico. Los probióticos contienen bacterias buenas que equilibran su salud digestiva.
- Las grasas buenas son importantes para la energía y la función cerebral. Mantener su gran trabajo mediante la adición de aguacate, el aceite de coco y nueces a su dieta.
- Decir la oración “desintoxicación de trigo y gluten” antes de acostarse. Día 4

- Comience el día diciendo que la oración “desintoxicación de trigo y gluten”.
- Hoy es un excelente día para volver a familiarizarse con sus dones espirituales. Tome tiempo para meditar en soledad para identificar su verdadero yo. Incluso 15 minutos puede hacer una gran diferencia en su día y de su perspectiva sobre el futuro. Al pasar más tiempo a la meditación, se va a conectar con las energías universales que están disponibles para curarte.

- Trabajar con el Arcángel Miguel para borrar su energía y su casa con su técnica de aspiración espiritual. Esto hace que la energía a su alrededor mucho más tranquila y equilibrada. En su nuevo estado sensible, que se merece un ambiente limpio y el cuerpo!

- Dale a tu digestión un puntapié inicial al beber jugo de limón fresco. A primera hora de la mañana (antes de comer o beber cualquier otra cosa), exprimir medio limón en un vaso de agua tibia. Beber esta para estimular la digestión y preparar el estómago para la llegada de los alimentos. La amargura de los trastornos digestivos limón cura después de que suelte el gluten.

- Decir la oración “desintoxicación de trigo y gluten” antes de acostarse. Dia 5

- Comience el día diciendo que la oración “desintoxicación de trigo y gluten”.
- sello de oro se cura y repara el revestimiento de su sistema digestivo. Comience a tomar diez gotas de tintura de sello de oro tres veces por día. Agregue esto a un pequeño vaso de agua o jugo y beber justo antes de la comida. Si usted tiene otro

problemas de salud o si está tomando medicamentos adicionales, por favor hable con su proveedor de atención de la salud en primer lugar.

- Disfrutar de alimentos ricos en fibra que limpian el sistema digestivo, tales como ensaladas de hojas verdes y frutas frescas. Su intestino ha sido lento y perezoso debido al trigo. Ahora es el momento para recordarle a su papel en su salud.
- Decir la oración “desintoxicación de trigo y gluten” antes de acostarse. día 6

- Comience el día diciendo que la oración “desintoxicación de trigo y gluten”.
- El proceso de registro con sus niveles de energía y sentimientos actuales, y notar la diferencia. Ya se está viendo el mundo con ojos más claros. Este planeta es un lugar maravilloso para estar! Ver el amor donde quiera que vaya, y bendice a todos los que te encuentres.

- el té de diente de león mejora el funcionamiento del hígado y la digestión. Empezar a beber este té de hierbas hoy en día para asegurar que todas las toxinas están abandonando su cuerpo. Se puede añadir un poco de miel o néctar de agave para endulzar el té si lo desea.
- Decir la oración “desintoxicación de trigo y gluten” antes de acostarse. día 7

- Comience el día diciendo que la oración “desintoxicación de trigo y gluten”.
- Hoy en día, preparar una buena comida de lentejas. Estos pulsos ricos en proteínas le dará el alimento y la alegría. Son abundantes en fibra, lo que va a limpiar su sistema digestivo, satisfacer su cerebro, y levantar el ánimo.
- Decir la oración “desintoxicación de trigo y gluten” antes de acostarse. Sintonizar con su salud y reconocer los beneficios que ya se está notando. Seguir buscando intensamente hacia el futuro, y abrazar las nuevas e interesantes mejoras en la salud por venir!

desintoxicación de productos lácteos

Dairy obstruye su tercer ojo y crea una película sobre sus chakras. Al consumir productos lácteos de forma regular, a reducir su capacidad de claridad

escuchar su voz interior. Como ya saben, la leche se utiliza para crear la crema, mantequilla y queso. El queso es una forma concentrada de leche que puede bloquear rápidamente sus habilidades psíquicas. Si usted ha estado luchando para conectarse con sus ángeles, comprobar su ingesta de queso. Al soltar el queso de su dieta, su intuición se agudiza al instante.

Como seres humanos, somos la única especie que bebe la leche de otro animal. Su cuerpo está diseñado para procesar la leche humana, no la de las vacas, cabras u ovejas. Como tal, puede experimentar los síntomas de la ingesta de productos lácteos, incluyendo dolores de estómago y la hinchazón. La queja más común, sin embargo, es la producción de moco. Esto hace que se borre constantemente la garganta, sufre de dolor de los senos y dolores de cabeza, y mira enfermo. Los niños pequeños (y los adultos) con goteo nasal constantes hacen muy bien cuando desintoxicación de los productos lácteos.

En estos días, sobre todo en los EE.UU. y Canadá, los productos lácteos son genéticamente modificados a menos que estén certificados como orgánicos. Las vacas lecheras en América del Norte se alimentan granos genéticamente modificados, y el residuo pesticida tóxico se transfiere entonces en los productos lácteos. Además, la mayoría de las vacas criados en granjas industriales son inyectadas con antibióticos y hormonas de crecimiento, que entran en la producción de leche.

Además, la crueldad involucrada en la cría de vacas lecheras criados en granjas industriales da a los productos lácteos resultantes de la frecuencia de baja energía de dolor y sufrimiento, y se ingieren esta energía cuando beber o comer productos lácteos de vacas maltratados.

Uno de los hechos más crueles sobre las explotaciones lecheras es que las vacas deben estar lactando para producir leche. Eso significa que los terneros se toman inmediatamente separados de sus madres, porque la leche se vende, en lugar de dar a los animales del bebé, como la naturaleza pensó. Imagínese si su bebé era llevaron momentos después de su nacimiento

- lo que la crueldad con la madre y el niño!

Pero se pone peor: “cajones de la ternera” los terneros machos no producen leche, por lo que son puestas en pequeñas jaulas, hacinamiento llamados Estas jaulas aseguran que el bebé no producirá muscular, por lo que puede ser matado y vendido como “ternera”, que es otro nombre para las vacas varones jóvenes que fueron tratados de forma inhumana. La energía inherente a comer carne de ternera es tan bajo como se pone.

problemas de la piel tales como eczema están vinculados con el consumo de lácteos, también, y el acné es mucho peor en los que ingerir una gran cantidad de productos lácteos.

La leche debe ser pasteurizada por la ley. Este proceso mata las bacterias o parásitos que podrían estar presentes. Sin embargo, muchos creen que es el proceso de homogeneización que causa problemas, esto hace que el uniforme de la leche por lo que ya no se separa en crema. Si lo hace, daña la proteína en la leche y crea inflamación en el cuerpo. Usted puede tratar de la leche no homogeneizada, aunque puede que le resulte mejor de desintoxicación

de ella por completo. Esta leche “pasada de moda” es similar a la que su abuela recibió en su puerta y no causa las reacciones graves leche convencional hace.

yogur de buena calidad no desencadena reacciones de intolerancia al igual que otras formas de productos lácteos hacen. Tal vez esto se debe a las buenas bacterias que digieren la lactosa. Si está guiado para liberar los productos lácteos, puede quitarse la costumbre, o su hijo, por el consumo de yogur natural, orgánico. Hacerlo durante unas semanas como se introduce reemplazos lácteos.

Hay muchas alternativas a los productos lácteos, tales como productos de soja, pero asegúrese de que la soja que consume no es modificado genéticamente. Usted puede disfrutar de la leche de soja orgánica, queso, yogur, e incluso helado. Almendra, cáñamo, avena, arroz, girasol y la leche también son deliciosas alternativas a los lácteos. De hecho, las nuevas marcas de queso de soja elaborados a partir de leche de almendras en realidad se funden cuando se cocina! Carob es una alternativa libre de productos lácteos a chocolate, pero de nuevo, ser consciente de etiquetado de alimentos, como algunas marcas incluyen sólidos lácteos tales como caseína.

Cómo hacer su propia leche de almendras

La fabricación de su propia leche de nuez es tan fácil! Todo lo que necesita es almendras crudas orgánicas (u otros frutos secos preferidos), agua, y una licuadora. Ponga una taza de almendras en un recipiente y cubrir con agua. Deja que pasen la noche en remojo. Por la mañana, deseche el agua y colocar las almendras en la licuadora. Añadir en tres tazas de agua de manantial frío. También puede incluir una fecha para el dulzor. O bien, añadir una pizca de canela y un toque de vainilla. Encienda la licuadora en lo alto, y el proceso hasta que todo esté suave y combinado. Colar la leche de almendras vertiéndola a través de alguna gasa, muselina, u otro filtro. Se mantiene en la nevera durante tres o cuatro días.

Si usted no tiene tiempo o se olvidó de remojar las almendras durante la noche, se puede hacer una mezcla de nuez de leche rápida: Mezclar los frutos secos crudos orgánicos en una licuadora de alta velocidad con agua filtrada. Añadir vainilla en polvo orgánico si se desea. La leche de nuez grueso es perfecto vierte sobre el cereal o granola. O bien, puede filtrar la mezcla utilizando una gasa (de alimentos naturales y tiendas en línea venden materiales para filtrar los frutos secos de la leche).

Se puede utilizar el mismo método para anacardo o leche de girasol.

Hummus en lugar de queso

I (Doreen) DETOXED a mí mismo de queso mediante la sustitución de humus por ello. No he tenido queso desde 1996, y no se pierda en absoluto! También doy crédito a la liberación de queso para mi cristal clara videncia.

Hummus es una extensión hecha de pasta de sésamo (pasta de sésamo), garbanzos (también conocido como garbanzos), aceite de oliva y sal marina. Usted puede hacer puré de garbanzos en su licuadora de alta potencia, o comprar variedades orgánicas pre-hechos. Añadir en sus extras favoritos como el ajo, el pimiento rojo, aceitunas, cilantro, corazones de alcachofa marinados, o tomates secados al sol. Puede usar el humus como lo haría con queso.

Algunas tiendas venden ahora sustitutos deliciosos queso de soja orgánica que en realidad se funden y marrones. Buscarlos en delicatessen de su tienda de alimentos naturales o de productos lácteos. Pero asegúrese de que no contiene caseína, una proteína de la leche, que a menudo conduce a reacciones alérgicas en personas intolerantes a la lactosa. La presencia de caseína significa que el producto no es verdaderamente vegetariana.

La ingesta de calcio

No hay necesidad de cualquier preocupación sobre el calcio. Cuando desintoxicación de los productos lácteos, los amigos y los familiares que puedan molestar con preguntas acerca de su ingesta de calcio. Sólo las personas que consumen productos animales necesitan tomar un suplemento de calcio, ya que los productos de origen animal de lixiviación este mineral de su cuerpo. Usted puede obtener suficiente calcio de otras fuentes de alimentos tales como verduras de col rizada. Si está guiado a hacerlo, se puede complementar con el calcio para asegurarse de que su cuerpo está recibiendo la nutrición que necesita.

Las semillas de sésamo tienen altos niveles de calcio. Añadirlos a las ensaladas y frituras. ¿Cómo se come suficientes semillas de sésamo para obtener una buena cantidad de calcio? Tahini. Si usted no ha utilizado pasta de sésamo antes, es como mantequilla de maní, única hecha con semillas de sésamo, no cacahuetes. Pasta de sésamo untado en pan tostado sin gluten rociados con miel de agave es un sabroso y nutritivo. Use pasta de sésamo en aderezos para ensaladas para incorporar más calcio en su dieta. O utilizarlo como base para un delicioso y nutritivo hummus propagación.

verduras de hoja verde oscuro son ricos en calcio, también. La espinaca, la col rizada, el berro, hojas de mostaza y algas marinas son alimentos ricos en calcio para los niños. El brócoli es otro verde rica en calcio para disfrutar.

Curación Métodos para Detox de Dairy

Oración

"Querido Dios y los ángeles, por favor disuelven la película de lácteos que cubre mi aura. Oro para una mayor claridad y una conexión más fuerte con usted. Por favor, desintoxicar mi cuerpo de los productos lácteos, y todos sus efectos. Estoy dispuesto a liberar vaquería, y les pido su ayuda. Guíame a dejarlo ir sin antojos o dificultad. Por favor, muéstrame alimentos saludables que son ricos en calcio para que pueda alimentar adecuadamente mi hermosa

cuerpo. Gracias."

de Metatrón Sagrado Haz de Luz

Al invocar Metatron, sus chakras se equilibrarán y reajustado. (Ver Capítulo 1 .) Esto fortalece su conexión con el Creador. Despejar la película y moco que láctea ha dejado en su cuerpo energético.

La adicción de lanzamiento del arcángel Rafael

Rafael le encantaría ayudar a liberar los productos lácteos en todas sus formas. Raphael, en su sabiduría benevolente, llevará a cabo su mano a medida que avanza.

La meditación Rafael Arcángel

Sentarse tranquilamente y tomar respiraciones lentas y profundas. Aprovechar esta oportunidad para escuchar a su cuerpo. Esté dispuesto a escuchar lo que su cuerpo magnífico que tiene que decir. Cuando se sienta listo, pregunte a él, "¿Voy a beneficiarse de la eliminación de los productos lácteos de mi dieta?"

Tranquilamente esperar una respuesta. El mensaje puede venir como un pensamiento, sentimiento, visión o voz. Confiar en su respuesta. A continuación, pida a su cuerpo, "¿Qué beneficios experimentar mediante la liberación de productos lácteos?"

Escuchar a su cuerpo. El cuerpo es su mejor herramienta de adivinación, como lo sabe todo. Hacer cualquier otra pregunta con respecto a su relación con los productos lácteos. Ahora recurrir a majestuosa arcángel Rafael diciendo:

"Arcángel Rafael, por favor, ayúdame a dejar de lado los productos lácteos. Por favor, me guía para liberar

sin antojos o retiros. Por favor recuerde a mí para preguntar si los alimentos contienen productos lácteos, y para comprobar las etiquetas del paquete para los productos lácteos. Arcángel Rafael, rodean mi cuerpo con su luz esmeralda de curación para disolver los archivos adjuntos

a este alimento ahora ".

Visualizar las imágenes de la leche, queso, crema y otros alimentos que contienen lácteos de ser liberado por la luz de amor de Raphael. Cuando la curación es completa, gracias a Rafael. Él se quedará con usted a medida que continúe a la desintoxicación, y se protege de los efectos saludables de los productos lácteos a partir de ahora.

7 días a plan de desintoxicación de los productos lácteos

Día 1

- Decir lo primero que "la desintoxicación de los productos lácteos" la oración de la mañana. Esto le ayudará a medida que avanza en su día, así que asegúrese de repetir tantas veces como sea necesario.

- Limpiar todos los productos lácteos de su casa. Recuerde que debe mirar cualquier artículos envasados que pueden tener sólidos lácteos o queso en polvo en sus ingredientes.

- Sentarse en la meditación pacífica con el Arcángel Rafael. Utilice el ejercicio de meditación que precede a obtener una mayor comprensión de cómo le está afectando la lechería. Aprender, directamente de los ángeles, cómo se puede superar estos productos y sus efectos nocivos.

- Antes de retirarse por la noche, remojar una taza de almendras crudas en un recipiente con agua, y dejar que repose durante la noche.
- Repetir la oración "desintoxicación de los productos lácteos" antes de ir a dormir. Dia 2

- Decir lo primero que "la desintoxicación de los productos lácteos" la oración de la mañana.
- Comience el día haciendo un poco de leche de almendras! Tome sus almendras remojados previamente de la noche anterior y enjuague a fondo. Añadir las almendras a la licuadora junto con tres tazas de agua. Puede añadir una cucharada de miel

o néctar de agave para endulzar. O bien, dejar sus almendra sin azúcar de la leche. Mezclar los ingredientes a temperatura alta durante dos a tres minutos. Cuando se haya completado, colar la pulpa mediante el vertido de la leche a través de un pedazo de tela de muselina o un colador de acero inoxidable. (Puede utilizar la pulpa para la cocción, o puede dejar la pulpa en retener la fibra.) Almacenar en la nevera y consumir en pocos días. Esta es una alternativa deliciosa y nutritiva a la leche de vaca.

- Trabajar con el Arcángel Rafael y realizar sus ejercicios de liberación adicción. Raphael felizmente le ayuda a dejar ir de su adicción a los productos lácteos y la eliminación de las tentaciones y los antojos.
- Repetir la oración “desintoxicación de los productos lácteos” antes de ir a dormir. Día 3

- Decir lo primero que “la desintoxicación de los productos lácteos” la oración de la mañana.
- Vigilar estrechamente su dieta y asegúrese de incluir alimentos ricos en calcio. Hacer aderezos para ensaladas y salsas de pasta de sésamo. brécol vapor para el almuerzo y la cena. Si usted está preocupado acerca de su ingesta de calcio, se puede considerar un suplemento. Sin embargo, se sientan por primera vez en la meditación y pedir a sus ángeles, si esto es realmente adecuado para usted.

- Repetir la oración “desintoxicación de los productos lácteos” antes de ir a dormir. Día 4

- Decir lo primero que “la desintoxicación de los productos lácteos” la oración de la mañana.
- productos lácteos comer en exceso ha obstruido su aura y bloqueado sus chakras. Liberar esta película llamando al Arcángel Metatrón y el trabajo con su rayo sagrado de la luz.
- Comer y disfrutar de hummus propagación.
- Repetir la oración “desintoxicación de los productos lácteos” antes de ir a dormir. Dia 5

- Decir lo primero que “la desintoxicación de los productos lácteos” la oración de la mañana.
- La espirulina es rica en nutrientes, la apertura del corazón, y la curación. Comience tomando una cucharadita de hoy. Mezclar con un vaso de zumo orgánico, recién exprimido;

y poco a poco aumentar su consumo a medida que se siente guiado. El progreso de tomar una cucharadita dos o tres veces al día, a continuación, aumentar el tamaño de la cuchara.

- Repetir la oración “desintoxicación de los productos lácteos” antes de ir a dormir. día 6

- Decir lo primero que “la desintoxicación de los productos lácteos” la oración de la mañana.
- Considere tomar un multivitamínico calidad. Si usted ha estado comiendo un montón de productos lácteos, su cuerpo está acostumbrado a recibir de calcio, vitamina D, vitamina
  A y vitamina E. Como desintoxicación de los productos lácteos, su cuerpo, naturalmente, se tire a los alimentos saludables que son ricos en estos nutrientes. Es una buena idea para complementar con un multivitamínico para asegurarse de que está recibiendo suficiente.
- Repetir la oración “desintoxicación de los productos lácteos” antes de ir a dormir. día 7

- Decir lo primero que “la desintoxicación de los productos lácteos” la oración de la mañana.
- Recoger algunas rosas rojas o rosadas y llevarlos a su casa. Las fotografías son tan eficaces si no es capaz de encontrar flores frescas. Sentarse delante de las flores y enviar energía curativa a todas las vacas y otros animales que son tratados de forma inhumana. Ore para que otros sigan su ejemplo, y eligen maneras éticas de la obtención de calcio para apoyar su cuerpo. Sienten las flores abren su corazón y quitan cualquier dolor que pueda haber ingerido. Liberar las toxinas y menor energía de los productos lácteos en la luz.

- Repetir la oración “desintoxicación de los productos lácteos” antes de ir a dormir. Productos lácteos ha sido liberado de su vida, y sus dones espirituales están despertando. Disfrute de sus habilidades psíquicas naturales, que son mucho más claro ahora. Que haya eliminado la película que estaba bloqueando su vista espiritual.

El azúcar Detox

Los ángeles nos han demostrado que el azúcar se cristaliza en el aura. Forma pequeños gránulos blancos en el revestimiento del escudo energético. Estos cristales de azúcar agotan

que de la energía y se drena de la motivación y vitalidad. Ellos le impiden la realización de tareas importantes y conducen a la dilación. Los ángeles también han dicho que son responsables de dolores de cabeza, ya que tiran de la energía a través de su cabeza, y trabajadores de la luz sensibles pueden sentir esto. Estos dolores de cabeza sólo pueden ser curadas mediante la eliminación de azúcar de su dieta. Que toman pastillas para el dolor no le ayudará en este caso, ya que provocan dolores de cabeza que empeoran con la luz del sol. Cuanto más azúcar que consume, cuanto más grande es que estos cristales se convierten. Por el contrario, a medida que la desintoxicación de azúcar, los cristales de azúcar se encogen y desaparecen.

Arcángel Rafael puede ayudar a acelerar el proceso. Trabajar con él diciendo:

"Arcángel Rafael, por favor, lavar los cristales de azúcar en mi aura."

Raphael visualizar la pulverización de agua caliente sobre su aura. El azúcar se disuelve en agua caliente. Cuando no se puede ver nada más en su aura, gracias a Rafael para la limpieza.

El azúcar viene en muchas formas. Los azúcares naturales, que se encuentran en las frutas frescas, están en equilibrio con la fibra. La fibra retarda la absorción de azúcar en el torrente sanguíneo. Este retraso evita los picos de azúcar "" que se produzcan. En su lugar, se obtiene la energía más largo y sostenido.

Al ingerir azúcar blanca refinada, se obtiene una gran cantidad de calorías a la vez, y su cuerpo se apresura a encontrar el equilibrio. Usted libera sustancias químicas y hormonas para regular sus niveles de azúcar, y este torrente de energía es seguido rápidamente por un bajón de azúcar. Su nivel de azúcar en la sangre baja tan rápido como se disparó, y su cuerpo paga el precio. Puede llegar a ser cansado, de mal humor e irritable.

Si no quemar las calorías que consume, los almacena como células de grasa. Por lo tanto, si se ingieren altos niveles de azúcar durante largos períodos de tiempo, subirá de peso. Comer azúcar refinado también desencadena un ciclo de adicción que lo hace desear más. Este ciclo que nunca deja sentir satisfecho, pero sólo sirve para perpetuarse.

He aquí un escenario para ayudarle a entender este ciclo. En él se explica el papel de los niveles de ingesta de azúcar y azúcar en la sangre en el ciclo de la adicción:

Se inicia el día comiendo un plato de cereal azucarado. Se te llena, por un tiempo, pero poco después, tienes hambre de nuevo. Su cuerpo ha absorbido rápidamente el azúcar, que le da energía. Luego, con la misma rapidez, se reduce a nada. Esto obliga al cerebro a pensar que necesita más energía. Se oye que como una llamada para el azúcar. Así, patadas y hambre en que la búsqueda de un aperitivo. A encontrar unas galletas y chocolate para "satisfacer" a usted. Una vez más, poco después, se tiene hambre. Por ahora

la química de su cerebro está siendo afectada, y su estado de ánimo comienza a deteriorarse. Y sin embargo, ni siquiera es la hora del almuerzo! Lo que se pone en su cuerpo se correlaciona directamente con los niveles de energía. Al elegir a comer natural, los alimentos no elaborados, se quiere viga con vitalidad.

azúcares naturales que se encuentran en los alimentos frescos, enteros son nutritivos a su cuerpo. Te dan energía y puede ayudar a reducir los antojos de azúcar procesada. Así que disfrutan comiendo variedades frescas de verano, de alta energía frutas tropicales son especialmente delicioso y dulce. Además, son mucho más sanos que las barras de caramelo.

La gente se preocupa el consumo de frutas como el plátano, porque son más altos en azúcar que otros alimentos. Pero recuerda que también hay fibra en el plátano. Su cuerpo procesa este tipo de azúcar diferente. A menos que usted es diabético, podrá disfrutar de una amplia variedad de sabrosos frutos, ya que es un excelente aperitivo para satisfacer sus antojos dulces.

Si está guiado a dejar de comer chocolate, es probable que una persona altamente sensible. La industria del chocolate se llena de energía dolor, ya que es la principal de la utilización de mano de obra esclava. Si come el chocolate, sólo compran marcas que están etiquetados como “comercio justo”, lo que significa que todos los involucrados en el proceso de fabricación fue bastante tratado y pagado.

I (Doreen) fue guiado a dejar de comer chocolate en 1995 porque me estaba poniendo dolores de cabeza. Mientras estaba orando para la orientación, los ángeles me mostraron que el chocolate estaba bajando mis vibraciones. Pedí ayuda e inmediatamente perdido todos mis antojos de chocolate. No he comido nada desde 1995, y nunca he tenido otro dolor de cabeza!

★

Una mujer llamada Megan Elfertasse era consciente de su adicción no saludable al azúcar durante años. Ella tenía un fuerte deseo de desintoxicación de azúcar, pero no sabía qué hacer al respecto.

ángeles de Megan le mostraron los efectos nocivos de azúcar y le advirtieron que podría convertirse en diabéticos. Su voz interior le dijo que el azúcar era veneno puro para su cuerpo. En el pasado, había sido ajeno a las formas en que la afectaba. Ahora, Megan comenzó a ver que la deprimió el azúcar, y la envolvió en una niebla mental. También causó cambios de humor que estaban afectando a la forma en que se comportaba como una madre. Se llevó a sus dolores y molestias adicionales, por lo que su cuerpo se sienta peor. Megan era más miedo cuando se dio cuenta de que el azúcar estaba debilitando sus capacidades intuitivas para que no pudiera escuchar los mensajes de sus ángeles.

Los ángeles le insta a unirse a OA (OA) para liberar el azúcar de su dieta. Megan oraba continuamente para Arcángeles Miguel y Rafael en busca de ayuda. Se le dio el valor para unirse a la OA. Al instante, oyó el mensaje que tenía que cambiar su vida. El azúcar estaba dando Megan la misma respuesta biológica que el alcohol da un alcohólico. Ahora estaba listo para hacer un cambio.

Al principio se mantuvo la creencia de que nunca sería capaz de liberar el azúcar, por lo que le abrió el corazón y rogó a los ángeles. Les pidió que llevar sus antojos de azúcar para que pudiera recuperar su salud mental, la salud y la vida. ¡Funcionó! Los ángeles liberados Megan de su adicción al azúcar. Ella comenzó a sentir una sensación de calma y paz, incluso cuando estaba disponible la opción de azúcar. Se sentía la inflamación dejando su cuerpo y su mente se hizo evidente.

Arcángel Miguel sigue apoyando a Megan, dando a sus constantes recordatorios de lo que puede hacer el azúcar. Ella es ahora capaz de mantener su serenidad y hacer elecciones positivos y amorosos.

★

Jane Powell, ex-consejero de drogas y alcohol, vio el azúcar tenía efecto en su cuerpo. Para empezar, no sabía cómo desintoxicación. La gente seguía animándola a comer azúcar en fiestas y reuniones, y se escucharon su ego cuando se dijo que se merecía un dulce tales como bizcochos. Pero su Ser Superior sabía que el azúcar estaba creando el caos en su cuerpo y el estado mental.

Un día, Jane se dio cuenta de que necesitaba para tratar su adicción al azúcar como cualquier otro. Tal como lo había aconsejar a otros que pasan por una desintoxicación de drogas y alcohol, tenía que seguir los mismos principios. Jane recordó que un psíquico le había dicho que el Arcángel Miguel estaba con ella. Su marido, un oficial de policía, asumió Michael estaba allí para él, como el Arcángel Miguel es el patrón de los agentes de policía y todos los que trabajan en el servicio a los demás. Jane pidió a Michael y le pidió que liberar su adicción al azúcar. Se sentía una urgencia para desintoxicarse de inmediato. Se quitó todas las fuentes de azúcar de su casa y la sacó fuera de su vida. Con el apoyo entusiasta de su marido, Jane superó su adicción y desintoxicado su vida.

★

Kirsti Boothroyd, un ángel intuitivo de Brisbane, Australia, se dio cuenta de que su cuerpo era una herramienta sensible, y que le mostraría claramente sus reacciones a

ciertos alimentos.

Después de comer un pequeño paquete de galletas, Kirsti notó el efecto que tuvo en ella. Al instante se sentía cansado y de mal humor. Pero por aburrimiento, ella siguió comiendo los mismos alimentos. No se dio cuenta de que el efecto procesados, alimentos con alto contenido de azúcar podrían tener. Cada día Kirsti sentía aletargado y miserable debido al azúcar que comía. Entonces, se dio cuenta de que el comportamiento de su hija estaba relacionado con su consumo de azúcar también. Ella rabietas y ser difíciles de consolar. En ese momento, Kirsti no sabía que se trataba de los aditivos en los alimentos azucarados que desencadenaron este comportamiento.

Los ángeles dieron Kirsti la guía de renunciar a su dieta alta en azúcar y le proporcionaron las herramientas adecuadas para hacerlo. Durante la noche, dejó de comer todos los productos del azúcar. Intuitivamente, ella sabía que el azúcar no estaba de acuerdo con su cuerpo sensible. Ahora que ya no comen alimentos azucarados, tanto Kirsti y su hija disfrutan de energía pacífica, armoniosa.

Curación métodos de desintoxicación de azúcar

Oración

"Querido Dios y los ángeles, estoy listo para liberar el azúcar. Sé que ahora es el momento perfecto para mí para desintoxicarse de esta sustancia. Confío en su orientación y su amor. Sé que me ayudas con esto y me llevan lejos de la tentación. Les pido su presencia celestial que me rodean. El azúcar es tan fácilmente disponible, así que necesitamos su apoyo. Me mantenga fuerte y saludable. No quiero a sentir los efectos negativos que produce el azúcar, por lo que de buen grado a elegir

liberarlo ahora. Gracias."

Las recompensas dulces

Los niños a menudo se dan dulces como recompensa por su buen comportamiento, por lo que pronto se asocian con el placer de azúcar. Los estudios demuestran que los niños siempre eligen agua azucarada sobre la variedad normal. Los científicos creen que esto es una respuesta instintiva que nos da la posibilidad de seleccionar la fruta madura en la naturaleza.

Si con frecuencia anhela azúcar, que podría ser realmente ansia recompensas! Tal vez se siente que siempre está haciendo el dar y no recibir acuse de recibo

o agradecimiento.

antojos de azúcar también puede ser una señal de que es necesario tener más diversión. ¿Cuándo fue la última vez que jugaste? Mediante la introducción de pasatiempos divertidos en su horario, es posible que usted no desea tanta azúcar. Esta es una forma sencilla y natural a sentirse mejor, bajar de peso, hacer nuevos amigos (si se une a un club de diversión o de clase), e incluso iniciar un nuevo negocio!

También puede ayudar a sus hijos a evitar adicciones de azúcar recompensándolos con elogios, viajes de diversión, juguetes, u otras golosinas no calóricos.

Los edulcorantes naturales

Usted puede ser capaz de utilizar edulcorantes naturales con moderación. Energéticamente que no representan la misma amenaza que el azúcar blanco. Sin embargo, el consumo excesivo puede conducir al aumento de peso. Trate de formas orgánicas de jarabe de agave, miel, jarabe de coco crudo, o stevia. Ellos hacen maravillosos alternativas al azúcar. Y, proporcionan dulzor. Si los niveles de insulina son propensos a fluctuación, elija jarabe de coco crudo o cristales.

Antes de utilizar cualquier tipo de edulcorante, consultar con los ángeles para ver si es adecuado para usted. Sentarse tranquilamente y preguntar:

"¿Está bien para mí utilizar edulcorantes naturales tales como el agave, miel o stevia?"

Escuchar la respuesta. Su cuerpo va a recibir el mensaje como visiones, pensamientos, palabras o sentimientos. Te debes a ti mismo para confiar en la guía que se obtiene. Si usted siente que usted debe evitar estas opciones, confiar en los mensajes que recibe.

Pasar la aspiradora espiritual del Arcángel Miguel

Trabajar con el Arcángel Miguel para limpiar su cuerpo. La aspiración va a liberar energías más bajas y equilibrar su estado de ánimo. humores desequilibrados pueden ser causadas por la energía de azúcar. Deje Michael quito esto para usted y le da la felicidad. Él sabe que el proceso de desintoxicación no tiene por qué estar tratando o doloroso, así que lo pongan en libertad ansias y malestar. Él traerá equilibrio divina a su cuerpo y la energía.

La adicción de lanzamiento del arcángel Rafael

Rafael quiere ayudar a liberar el azúcar procesada, que él ve como una sustancia natural, fabricado. Es a diferencia de los azúcares naturales que se encuentran en los productos frescos. Deje que Raphael le quita la necesidad de azúcar y ayudar a liberar los alimentos y bebidas con alto contenido en esta sustancia.

Arcángel Raphael Aura Wash

Como se ha explicado anteriormente en este capítulo, pregunte a Rafael para limpiar su aura de cristales de azúcar.

Cromo

El cromo regula el azúcar en la sangre y previene los antojos de azúcar. Aumenta la sensibilidad de su cuerpo de azúcar por lo que ya no se puede tolerar. Si no comer azúcar, tendrá un sabor dulce abrumadoramente a usted. Es una excelente manera de dejar de depender de que los alimentos azucarados.

Para lograr resultados óptimos, la dosis tiene que ser alta. También hay diferentes tipos de cromo: algunos se absorben mejor, algunos son sólo para uso a corto plazo, y otros que no se pueden tomar en grandes cantidades. Lo más seguro es consultar con su médico naturista para obtener el producto adecuado y la dosis para usted. Siempre consulte con un profesional antes de comenzar algo nuevo.

Gymnema (*Gymnema silvestre)*

Gymnema tiene increíbles propiedades reguladora del azúcar. Se equilibra el azúcar en la sangre y elimina los antojos. Esta hierba adormece las papilas gustativas dulces y disminuye la absorción del cuerpo de azúcar. Es una acción exquisita que ninguna otra hierba puede llevar a cabo. Por lo tanto, si se toma gymnema y luego comer alimentos azucarados, recibirá ninguna satisfacción: los cambios en el gusto y no le va a gustar.

He aquí un divertido experimento: Coloca unas gotas de tintura de Gymnema en su

lengua. Tragarla y luego poner un cuarto de cucharadita de azúcar en su boca. Al principio es posible que no se dé cuenta, pero el azúcar no tendrá absolutamente ningún sabor que se sentirá como arena en la boca!

Gymnema ha sido estudiado por su interacción beneficiosa con el páncreas. Como se ha mencionado, que regula los niveles de azúcar en la sangre. Pero Gymnema también funciona en células específicas en el páncreas para que esto suceda. Es una hierba notable que merece respeto.

Magnesio

Este nutriente le ayudará cuando hace mucho ejercicio, porque cuando lo hace, su cuerpo utiliza los carbohidratos para obtener energía rápida. Si haces ejercicio intenso con regularidad, que quema a través de sus reservas de carbohidratos. Su cuerpo quiere más energía, lo que le da a los antojos y los alimentos que a menudo se ven atractivos son altos en calorías, artículos azucarados.

Al tomar magnesio, estos antojos pueden ser quitados. Nutre los músculos, dándoles combustible a partir de una fuente no azucarera.

Plan de 7 días a partir de azúcar Detox

Día 1

- Dedicar unos minutos repitiendo la oración “desintoxicación de azúcar” por la mañana. Repita este durante el día para sentir el apoyo constante de sus ángeles amorosos.

- Sentarse en la soledad con el Arcángel Rafael y llevar a cabo una liberación adicción. Sienten las viejas energías que estaban atando al azúcar se disuelven por la presencia sanadora de Rafael.

- Disfrutar de hidratos de carbono complejos en la actualidad. Comience el día con un plato saludable de la avena, gachas o muesli. Estos granos complejos le dará energía sostenida durante varias horas. Si se inicia el día con un cereal llenos de azúcar, o un dulce durante su pausa para el café, podrás combatir la fatiga durante todo el día. Su nivel de azúcar en la sangre va a subir y bajar, y se le antoja aún más azúcar. Al disfrutar de hidratos de carbono complejos, su cuerpo y la energía se lo agradecerán.

Continuar con esta práctica durante toda la semana y durante cada día.

- Utilice su intención cuando repite la “desintoxicación de azúcar” oración antes de dormir. Dia 2

- Dedicar unos minutos repitiendo la oración “desintoxicación de azúcar” por la mañana.

- Tómese el tiempo para la reflexión personal en la actualidad. Durante este tiempo de tranquilidad, pregunte a su Ser Superior si usted es capaz de tener edulcorantes naturales como la stevia, el agave o miel. Confiar en la respuesta inicial que se obtiene, y siga esta guía.

- La indulgencia en el azúcar se haya cristalizado en su campo áurico. Lavar estos energías nocivas al trabajar con el Arcángel Rafael. Observe cómo su sensación de energía y vitalidad mejora al instante!
- Utilice su intención cuando repite la “desintoxicación de azúcar” oración antes de dormir. Día 3

- Dedicar unos minutos repitiendo la oración “desintoxicación de azúcar” por la mañana.

- Despejar cualquier energía negativa que ha recogido. técnica de la aspiración espiritual del arcángel Miguel le desintoxicación de los desechos espiritual que se siente atraída por el azúcar.

- Llevar bocadillos con usted para satisfacer su hambre. Siempre mantenga un pequeño frasco de nueces y semillas cercana para picar durante el día. Esto evitará que se masca en algo poco saludable.
- Utilice su intención cuando repite la “desintoxicación de azúcar” oración antes de dormir. Día 4

- Dedicar unos minutos repitiendo la oración “desintoxicación de azúcar” por la mañana.

- El cromo reduce los antojos de azúcar y equilibra el nivel de azúcar en la sangre. Para lograr este resultado, el objetivo de 600 a 800 mcg de cromo al día. Tome en dosis iguales repartidas a lo largo del día, que es, al menos 200 mcg en el desayuno, almuerzo y cena. Consulte con su médico naturista local o tienda de alimentos con la salud para asegurar que el tipo de cromo que desea tomar es seguro. Algunas formas son más fácilmente absorbidos y pueden ser perjudiciales si la cantidad es demasiado alta. Recuerde que debe practicar la seguridad en primer lugar. También asegúrese de que sus proveedores de atención sanitaria son conscientes de cualquier deseo que usted tiene que introducir otros suplementos en su dieta.

- Satisfacer a los golosos por disfrutar de zumos naturales, orgánicos, recién exprimidos. Usted puede comprar un exprimidor y crear mezclas fabulosas de su propio
  - este proceso es gratificante y deliciosa! zumo recién exprimido se disfruta mejor de inmediato; Sin embargo, se puede añadir un poco de jugo a su botella de agua y disfrutar de ella durante todo el día.

- Utilice su intención cuando repite la “desintoxicación de azúcar” oración antes de dormir. Dia 5

- Dedicar unos minutos a repetir la oración “desintoxicación de azúcar” por la mañana

- Gymnema es una hierba excelente para calmar los antojos de azúcar y regular los niveles de azúcar en la sangre. Comience a tomar 12 gotas de tintura de Gymnema tres veces al día. Añadir las gotas a un vaso pequeño de agua y beber antes de comer los alimentos. Si se encuentra con problemas con los antojos de azúcar, se puede aumentar la dosis a 20 gotas, tres veces al día. Tenga en cuenta si ya está tomando medicamentos o tiene otros problemas de salud. Siempre debe consultar con su profesional de la salud antes de comenzar algo nuevo.

- Controlar su ingesta de proteínas, y asegúrese de que está recibiendo suficiente. La proteína ayuda a retardar la absorción de azúcares y por lo tanto libera antojos. Por lo tanto, examinar su dieta y asegúrese de que está consumiendo suficiente proteína para satisfacer sus exigencias.

- Utilice su intención cuando repite la “desintoxicación de azúcar” oración antes de dormir.

día 6

- Dedicar unos minutos repitiendo la oración “desintoxicación de azúcar” por la mañana.

- El magnesio regula el sistema nervioso y también tiene un efecto reguladora del azúcar. Si se muere por carbohidratos después del ejercicio, a continuación, empezar a tomar un suplemento de magnesio. Pensar en tomar 400 mg de magnesio elemental al día, 200 mg por la mañana y los restantes 200 mg por la noche. Como siempre, consulte a su profesional del cuidado de la salud en primer lugar.
- Utilice su intención cuando repite la “desintoxicación de azúcar” oración antes de dormir. día 7

- Dedicar unos minutos repitiendo la oración “desintoxicación de azúcar” por la mañana.

- Crear y mantener una rutina de ejercicio agradable. Su cuerpo necesita para sudar para liberar las toxinas almacenadas, pero también necesita el movimiento físico. Al hacer ejercicio, a alcanzar la alta energía y la felicidad que pensaba que estaba recibiendo de azúcar. El azúcar no puede hacer sentir mejor, aunque el ego hará todo lo posible para convencer a que lo hará. Sin embargo, sólo Dios y los ángeles tienen la capacidad para llevar alegría. Al hacer ejercicios, a liberar el estrés y ser más en sintonía con la alta vibración de energía de la Fuente.

- Utilice su intención cuando repite la “desintoxicación de azúcar” oración antes de dormir.

Ya estás disfrutando de la dulzura de la vida mediante la desintoxicación de azúcar. Su cuerpo y sus ángeles gracias! Usted recibirá una energía más alta y una mayor claridad como su aura es limpia y equilibrada.

La cafeína del café y de desintoxicación

La cafeína es un estimulante que se encuentra en el café, té, refrescos y guaraná. Cuando se consumen, su sistema nervioso se excita y le da una falsa percepción de la energía. La energía de la cafeína no es puro, que hace que su

cuerpo trabaje más duro física y mentalmente. Su cuerpo es la mejor herramienta que tiene que identificar sus necesidades. Cuando estás cansado, está pidiendo descanso. Es posible que tenga más horas de sueño, o la necesidad de encontrar otra forma de relajación. La cafeína te recoge y te hace volver a trabajar más rápido. Se agota sus niveles de energía y puede hacer que se sienta aún más cansado como resultado.

Energéticamente, la cafeína crea picos en su aura. En lugar de mirar suave y seguro, su aura se vuelve irregular y agudo. Es más difícil para que usted pueda sentir la energía de las personas y lugares. Sólo se tiene pequeñas “pruebas de sabor” de energía. Sin saberlo, se está poniendo en riesgo.

La cafeína hace que sus chakras, que la energía del filtro, girar más rápido. Ellos absorben la energía y envían simultáneamente energía fuera. Al igual que un filtro de aire acondicionado, los chakras se bloquean y la necesidad de limpiar de vez en cuando. Se puede trabajar con la técnica de aspiración del Arcángel Miguel manera muy eficaz, pero la cafeína hace que los chakras trabajan horas extras. Ellos no tienen la oportunidad de procesar la energía antes de que envíen hacia fuera otra vez. Puede sentirse confundido e irritable como resultado.

★

Suzanne repollo era adicto al café. Ella había empezado a beber cuando era una adolescente, y más tarde en la vida, que la llevó a ser admitido a la sala de emergencias.

A la edad de 17 años, Suzanne dejó su ciudad natal y comenzó a asistir a una nueva escuela. El horario era drásticamente diferente a lo que estaba acostumbrado. La primera clase comenzó a las 7:35 A.M, por lo que se volvió al café para despertarla por la mañana. Su dependencia de la cafeína continuó a lo largo de la universidad, era el elixir que le consiguió a través de sus sesiones de abarrotar la medianoche.

adicción al café de Suzanne se hizo más evidente cuando comenzó a trabajar como profesor de escuela elemental. No podía empezar a comprender algo sucediendo durante todo el día a menos que tuviera una taza de café en la mano. Suzanne incluso poner un mini cafetera en su salón de clases para el café sería fácilmente disponible. Ahora podía preparar a sí misma una taza fuerte para pasar por la tarde.

Ocho años más tarde, ella estaba trabajando en el sector de la hostelería. Se sentó en un escritorio durante diez horas a la vez, sólo el tener que levantarse para conseguir otra taza de café de la cafetería. Ella pensó que era su combustible y su única fuente de energía. (En verdad, Dios es nuestra fuente, y sólo Él nos puede despertar.)

Una mañana en el trabajo, Suzanne se sentía enrojecida. Ella se convirtió en débil y le falta el aire, y su corazón comenzó a correr sin control. Informó a su supervisor, quien inmediatamente llamó al 911. El personal de rescate llegaron rápidamente y se la llevó

la presión arterial y el ritmo cardíaco. Suzanne tenía una frecuencia cardíaca de 226 latidos por minuto

- el promedio es de 60 a 70 latidos por minuto. Su corazón latía más de tres veces cada segundo! La ambulancia la llevó inmediatamente a la sala de emergencias de un hospital cercano, donde los médicos la examinaron.

No fueron capaces de encontrar la causa de su frecuencia cardíaca rápida, pero todo se volvió claro para ella en ese instante. Suzanne decidió que necesitaba para reducir el café. Sin embargo, el paso del tiempo, ella comenzó a beber de nuevo y se preguntó cómo jamás dejaría. Ella trató de beber café descafeinado, pero no era el mismo que necesitaba las cosas reales. No podía entender cómo iba a pasar el día sin cafeína, y ella pensó en la temporada de vacaciones, cuando sus amigos siempre compran sus mezclas de café gourmet. No quería perder la oportunidad de nada de eso!

Suzanne se despertó un día cansado y somnoliento, lista para su café de la mañana. Entonces se dio cuenta de que no había suficientes granos para hacer que incluso la mitad de una taza. Ella echaba humo! Estaba lloviendo afuera, y va a la tienda fue lo último que tenía ganas de hacer. Así que empezó a rebuscar en los armarios, pero todo lo que pudo encontrar fue un poco de té verde descafeinado. Se utiliza normalmente para hacer una bebida de té helado, pero pensó que iba a darle una oportunidad como una bebida caliente.

Empezó a beber el té y se sintió bien. Al mediodía, Suzanne todavía se sentía bastante bien. Ella seguía bebiendo el té verde y descubrió que podía pensar con más claridad. Ya no tenía una niebla que la rodeaba. También se sintió guiada para aumentar su consumo de agua y comenzar a hacer ejercicio con regularidad.

Hoy en día, Suzanne tiene más real de energía que ella ha tenido por años. Ella está más conectado con ella y se siente maravilloso! Recientemente le dijo a un amigo que había renunciado a café, y esta persona le preguntó: “¿Qué hiciste con la 'verdadera' Suzanne?”

Suzanne era el placer de informar a su amiga que ahora es más “real” de lo que ha sido nunca.

★

Kevin Hunter quiso desintoxicarse de algo que había estado ingiriendo antes de que él estaba en su mediados de los años 30. Él sentía que sus ángeles querían limpiar las energías a su alrededor, por lo que comenzó a trabajar muy de cerca con el reino angélico.

Ellos lo guiaron a desintoxicarse de café primero. Kevin sintió que el café estaba reduciendo su capacidad de conectarse con el mundo Divino. Se dio cuenta de una diferencia palpable cuando bebía café, ya que su energía se sentaba en su aura y hacer sus ángeles más difícil de oír. Kevin también tenía una larga historia de ansiedad. Su café regular

potable se agrava esta condición y que le impide alcanzar la paz. Los ángeles le insta a renunciar a ella, pero Kevin se resistieron a este cambio, ya que no estaba de acuerdo con la orientación de los ángeles.

Kevin no era un gran bebedor de café que sólo tenía una taza al día, y el resto del día en que gustar del agua. Él desafió a los ángeles y explicó que otras personas bebían café mucho más que él. También realizó investigaciones sobre el café, que mostraron que no hubo efectos adversos de beber una taza al día.

Cada día que Kevin arrastrarse fuera de la cama a las 7:30 A.M después de un mínimo de ocho horas de sueño. Él haría que la perfecta taza de café usando su fantasía prensa francesa. A medida que se lista en la mañana, oyó decir a sus ángeles, “Usted no lo necesita.”

Kevin podría quejarse e ignorarlos. Insistió: “Sí, yo necesito el café! ¿Por qué estás tan persistente?”Se requiere una prueba concreta de que no lo necesitaba.

Un día después de que los ángeles continuaron dando el mismo mensaje de Kevin, que había tenido suficiente. Él cerró sus manos hacia abajo y ofreció a los ángeles un compromiso. Dijo que si se sentían que no necesitaba café y *él* pensó que él, entonces no puede quitar sus antojos. Él les dio el permiso para reducir sus antojos de café, que era la única solución que se le ocurrió. Si Kevin tenía un antojo de café, no había nada que lo detenga de tener, por lo menos que los ángeles llevaron este deseo, que iba a mantener a beberla. Los ángeles accedieron a su petición.

A la mañana siguiente, Kevin se despertó y fue a la cocina. Por extraño que parezca, se sintió lleno de energía y pareció extraño que él no anhelan cualquier café. Se decidió tratar de ir por un día completo sin él. Un mes más tarde, Kevin estaba teniendo una taza de café varias veces a la semana en lugar de sobre una base diaria. Pronto él sólo bebía una o dos veces cada dos semanas, y poco después, él estaba completamente café gratis!

Después de 20 años de beber café al día, Kevin no estaba deseando café en absoluto. Arcángel Miguel pasó varios años con él, la limpieza de las toxinas y las personas negativas de su vida. Ahora Kevin vive sin estrés, con toda tranquilidad, y está rodeado por la gente cálida, amorosa.

Curación métodos de desintoxicación de café y cafeína

Oración

"Querido Dios y los ángeles, por favor me libere de la cafeína bodega tiene sobre mí. Ya no quiero beber café, ya que sé que hace que mi trabajo precioso cuerpo demasiado duro. Me encanta mi cuerpo y quiero nutrirme. Yo sé que si sigo el consumo de café, no puedo realmente la experiencia de la paz. Por favor me ayude a ser tranquilo, tranquilo y equilibrado en todos los aspectos. De buen grado liberar a todos los antojos de cafeína

en la luz. Te doy permiso para que me ayude ahora. Gracias."

Raíz de diente de león "Café"

Algunas personas encuentran la necesidad de sustituir el café con algo más. Una opción es el café de diente de león, que en realidad no es el café en absoluto. No tiene cafeína o granos de café, sino más bien, las raíces de diente de león que se han asado. Lo hace producir una cerveza oscura, similar al café, pero el sabor es diferente. Pruebe con una copa y ver lo que piensa. Muchas cafeterías están almacenando café diente de león, también. Puede pedir un diente de león café con leche de soja y seguir siendo social con sus amigos del café!

Schizandra, o Schisandra (*Schisandra chinensis)*

La magnolia china de hierbas limpia y nutre el hígado y le purgar las toxinas de café. Esta hierba es una opción perfecta, ya que ayuda a su sistema nervioso y equilibra su estado de ánimo y la mente. También le ayuda a concentrarse y enfocar. Por lo tanto, esta hierba desintoxica el hígado y le da la energía que necesita para continuar su limpieza.

Pasar la aspiradora espiritual del Arcángel Miguel

Michael va a liberar energía ansiosa de su cuerpo. La cafeína le hace ponerse en situaciones de desequilibrio, y cuando lo hace, puede exponerse a bajas energías. Al llamar al Arcángel Miguel, éstos negativo

energías serán levantadas de distancia.

Arcángel Miguel borrará sus chakras de los escombros psíquica, lo que ayudará a su energía circule más libremente y que pueda conectar mejor a sus pasiones y motivaciones.

La adicción de lanzamiento del arcángel Rafael

Trabajar con el Arcángel Rafael para cortar las cuerdas de la adicción. Estar dispuesto a dejar de lado el café y la cafeína para su mayor bien. Raphael se puede mostrar el daño que ha causado que, por lo que si lo desea, le pregunte por qué sería mejor no consumir cafeína. Sin juicio o la presión, los ángeles identificarán las áreas de su vida que va a mejorar.

Plan de 7 días de desintoxicación de café y cafeína

Día 1

- decir conscientemente la “desintoxicación del café y la cafeína” la oración cuando se despierta.
- Eliminar todos los restos de café de su casa. Si es posible, sacarlo de su lugar de trabajo, también. Así que si usted tiene su propia taza de café o un alijo de café en el trabajo, lo liberan.
- Cortar las cuerdas de la adicción al café, trabajando con el Arcángel Rafael.
- Antes de ir a la cama, tome un momento para centrarse y repetir la “desintoxicación del café y la cafeína” oración. Dia 2

- decir conscientemente la “desintoxicación del café y la cafeína” la oración cuando se despierta.
- café diente de león es una buena alternativa al café regular. Por el contrario, la elección de café descafeinado no es una opción viable, ya que muchos productos químicos se utilizan en el proceso de eliminación de la cafeína. Trate de café con un poco de diente de león

de soja orgánica o leche de almendras y un poco de miel orgánica.

- A medida que su cuerpo libera la adicción a la cafeína, puede experimentar dolores de cabeza. No queremos afirmar esto, ya que estamos orando por una desintoxicación totalmente cómodo y sin esfuerzo. Sin embargo, también queremos ofrecerle alguna orientación en caso esto sucede. Frote una gota de aceite esencial de lavanda en las sienes y en la parte posterior de su cuello. Esto tomará muy rápidamente lejos de la tensión de dolores de cabeza.

- Antes de ir a la cama, tome un momento para centrarse y repetir la “desintoxicación del café y la cafeína” oración. Día 3

- decir conscientemente la “desintoxicación del café y la cafeína” la oración cuando se despierta.

- Pasar la aspiradora con el Arcángel Miguel se debe hacer hoy. Soltó de los residuos de sus chakras, y permitir que la energía fluya a través de los meridianos con facilidad.

- Beba mucha agua de buena calidad en la actualidad. Esto hidratar su cuerpo y reponer los líquidos que el café ha venido realizando la retirada. Se sentirá maravillosamente fresco. Si se siente cansado, para llegar a un poco de agua en lugar de café.

- Antes de ir a la cama, tome un momento para centrarse y repetir la “desintoxicación del café y la cafeína” oración. Día 4

- decir conscientemente la “desintoxicación del café y la cafeína” la oración cuando se despierta.

- Despeje su mente al salir a caminar a través de la revitalización de la naturaleza. Disfrutar de estar rodeado de árboles y vida silvestre como soltar el pasado. Liberar lo que ya no les sirve, y pasar a una nueva y excitante fase de su salud.

- Considere tomar un suplemento de la coenzima Q10 como desintoxicación de café. Tomar 150 mg por día le da la chispa necesaria para la motivación inspirado. No caiga en una depresión como desintoxicación de café. En su lugar, aprovechar esta oportunidad para expresar sus deseos creativos.

- Antes de ir a la cama, tome un momento para centrarse y repetir la “desintoxicación del café y la cafeína” oración. Dia 5

- decir conscientemente la “desintoxicación del café y la cafeína” la oración cuando se despierta.

- Comenzar a sanar su hígado mediante la adopción de la magnolia china. Tomar ocho gotas de tintura en un poco de agua, tres veces al día. Schisandra purifica el hígado y equilibra el sistema nervioso y la mente.
- Relax inhalando la fragancia de aceite de manzanilla alemana. Lo han difundido a través de su hogar u oficina en un quemador de aromaterapia. No va a poner a dormir, sino más bien, relaja tu mente para que pueda centrarse en lo que realmente importa. Prestar mucha atención a sus pensamientos, ya que son los mensajes de la divina.

- Antes de ir a la cama, tome un momento para centrarse y repetir la “desintoxicación del café y la cafeína” oración. día 6

- decir conscientemente la “desintoxicación del café y la cafeína” la oración cuando se despierta.

- Coloque un poco de las violetas africanas en su mesita de noche. Estas flores curativas absorberán cualquier estrés de su día. Ellos le limpie de toda la negatividad y dejar que se sienta fresco y vivo. Cuando se despierta a la mañana siguiente, se sentirá lleno de júbilo, no se ha agotado.
- Limpiar su cuerpo sensible withregular baños de sal marina. Tome un baño de limpieza esta noche como desintoxicación de su cuerpo físico.

- Antes de ir a la cama, tome un momento para centrarse y repetir la “desintoxicación del café y la cafeína” oración. día 7

- decir conscientemente la “desintoxicación del café y la cafeína” la oración cuando se despierta.

- Ahora que la cafeína está fuera de su sistema, puede relajar su mente. Los ángeles son más fáciles de conectar, y usted comenzará a escuchar su orientación de nuevo. Tómese el tiempo para la meditación, y que sea una parte de su rutina regular. Cuanto más se medita, mayor será su vibración será. A medida que aumentan con la nueva energía, que se abrirá a nuevas experiencias desde el mundo Divino.

- Antes de ir a la cama, tome un momento para centrarse y repetir la “desintoxicación del café y la cafeína” oración.

Usted ha pasado una semana sin café, y ahora se puede ver que las mañanas son un hermoso tiempo del día. A medida que liberan el café, se despierta del letargo que se ha celebrado en. Disfrute de sus nuevos niveles de energía, que provienen de un lugar de alegría pura y buena salud.

Fumar cigarrillos Detox

El humo del cigarrillo contiene más de 4.000 productos químicos nocivos, que se inhalan con cada bocanada. De estos, más de 70 se dice que son causantes de cáncer. Literalmente, cada cigarrillo que está haciendo daño. Por el contrario, lo contrario es cierto: cada cigarrillo que no fuma está mejorando su salud.

Muchas personas confían en los cigarrillos, ya que crean una sensación de relajación, la comodidad, y la energía mejorada. Sin duda, la nicotina y otros productos químicos estimulantes están presentes en cada inhalación, pero en verdad espiritual, todos los sentimientos positivos provienen de un lugar de amor. Dios no creó los cigarrillos, o guía que cualquiera pueda hacerlo. Estas son las herramientas para hacer que se enferme y poco saludable por lo que no pueden lograr la misión de su vida. Los cigarrillos son tan lejos del amor como se puede imaginar. Su energía es muy bajo y pesado. Sin embargo, si usted se rodea con la luz de curación de los ángeles, usted encontrará que usted se convierte en aversión al consumo de tabaco.

Cuando se fuma en casa o en lugares públicos, también se está poniendo en peligro a otros. El humo de tabaco es aún más perjudicial que la variedad de primera mano. Abarca todos los humos tóxicos que el cuerpo del fumador rechaza al instante.

Sus acciones están influyendo en los que lo rodean, así que por favor ser conscientes de los efectos de fumar si usted tiene niños pequeños u otros seres queridos que le rodean.

Las adicciones se convencen de que no es adicto a todos. Algunas personas dicen que sólo fuman un par de cigarrillos al día. Otros afirman que pueden renunciar a ellos en cualquier momento que deseen. Sin embargo, no lo hacen y no pueden. Siguen fumar e inhalar tóxicos

vapores.

Un día yo (Robert) tenía un paciente venido a verme para el consejo de la fertilidad. Esta joven había estado tratando de quedar embarazada y quería saber si había algo natural, que podríamos hacer para mejorar su fertilidad. Algunos de sus amigos le habían contado sobre el tratamiento que les había dado en este sentido, y el éxito que habían experimentado.

A medida que trabajamos a través de su caso, quería saber más acerca de sus hábitos de dieta y estilo de vida. Ella me dijo que ella fumaba cuatro cigarrillos al día. Esto, para ella, no era gran cosa, ya que era una cantidad tan pequeña. Yo, por el contrario, pensaba de manera diferente. Le expliqué la magnitud del daño que estaba haciendo a su cuerpo, y le informó del tabaquismo impacto podría tener en el bebé recién en desarrollo. Sugerí que nos centramos en la liberación de cigarrillos en primer lugar, y luego nos podía trabajar en hacer frente a sus problemas de fertilidad.

Lamentablemente, ella no estaba de acuerdo con mis puntos de vista y optó por seguir fumando. No me sentía cómodo tratándola después de eso. Nuestra primera regla como naturópatas es no hacer daño. No podía ayudarla a quedar embarazada si su recién nacido estaría expuesto a compuestos tóxicos. Este pequeño bebé habría sido rodeado por el humo, incluso en el útero.

Si usted fuma, es su libre voluntad para hacerlo; no queremos juzgar o vergüenza a nadie. Sin embargo, creemos firmemente que debe ser educado completamente sobre lo que está haciendo a su cuerpo. Ahora esto es lo que los ángeles dicen acerca de fumar:

Fumar cigarrillos crea daños en el tercer ojo y el aura. Es el mismo daño que afecta a los pulmones. Clarividente, parece que quema a través del plástico fuego. Si sabe lo que se ve como el enfisema, entonces esto es lo que sus experiencias de aura. Se vuelve más fina y debilitado, dejando a muchas aberturas para las energías negativas que pasan a través. Se deteriora la zona sensible de su tercer ojo, por lo que es más difícil de ver psíquicamente.

★

Rodeado por consumo excesivo de alcohol y drogas, Melissa Howe no le gustaba la persona a la que se estaba convirtiendo. Ella estaba bebiendo alcohol todos los días después del trabajo, y ella podría fumar un paquete de cigarrillos cada pocos días. Afortunadamente, nunca se metió en las drogas, a pesar de sus muchos amigos que los utilizan, pero su estilo de vida la hacía tan infeliz y estaba creando un ciclo de relaciones abusivas.

Melissa decidió que había tenido suficiente de esto, y su cuerpo también comenzó a dar sus señales para dejar de fumar. Ella era tener ataques de pánico y los sentimientos de tristeza, y era

sibilancias tanto que la despertaba por la noche. Su sistema inmunológico se había agotado, y ella estaba constantemente enferma de gripe y el resfriado. Melissa sabía que era hora de abandonar la fiesta toda la noche y el hábito de fumar y eligió su salud como su primera prioridad.

Así el 26 de diciembre de 2005, Melissa dio de beber para siempre. Unos días más tarde, el 4 de enero de 2006, dejó de fumar y revisaron su dieta y nunca ha mirado hacia atrás! Ella dejó de beber café y renunció a las comidas rápidas, lo que le ayudó a perder 66 libras (30 kg).

Pero cuando Melissa desintoxicado, experimentó algunos síntomas difíciles. Tenía dolores de cabeza, ansiedad, batidos, y más ataques de pánico, pero a pesar de estos problemas, continuó presionando hacia adelante. Melissa en el fondo sabía que tenía que hacerlo si quería vivir más tiempo.

En 2011, Melissa asistió a su primer taller sobre los ángeles. Se ayudó a la cara y liberar sus miedos y le permitió a desintoxicarse de las emociones dolorosas que había almacenado desde el pasado. Por desintoxicación físicamente, emocionalmente y ahora, Melissa encontró una nueva dirección y la pasión. Ella se sintió motivado para trabajar en su verdadera misión, que estaba ayudando a los niños. Como resultado, ella comenzó a estudiar y recientemente completó un certificado en los servicios infantiles. Pronto ella obtendrá su diploma. Ella también quiere escribir libros para niños espirituales, ya que su objetivo es mostrar a los niños cómo tratar el dolor y la pérdida por aprender acerca de sus ángeles.

Melissa era capaz de conectarse a *su* ángeles y recuerde su propósito por una desintoxicación de su vida.

★

Margo Bereska había sido altamente sensibles a los aditivos artificiales y productos químicos desde la infancia. Como adulto, ella fue convencido por su ego que podía comer y beber lo que quería. Se suprimiría sus dones espirituales a través de alcohol, drogas y cigarrillos.

Durante un período de tres meses, Margo se demostró claramente el impacto energético de su dieta y estilo de vida. Podía ver las vibraciones de los productos químicos en su comida, y sintió las toxinas negativas fue la ingestión. Ella sabía que tenía que cambiar esto, y sintió que era el momento que escuchó sus ángeles.

Los ángeles daban Margo a dejar de fumar y le dieron descargas informándole de la enorme cantidad de toxinas que se inhala. Le dijeron que fumar estaba chupando la vida fuera de ella. Ella comenzó a recordar vidas pasadas, donde se asocia fumar con una ceremonia de paz. Esto es por qué se sentía tranquilo cuando

Fumando un cigarrillo.

Margo se conecta a la energía del antiguo Egipto. En la reflexión sobre una vida pasada, pudo ver la comunicación con los gatos como parte de su propósito. Esta era confuso para ella, así que fue a su mesa para fumar un cigarrillo. De la nada, un gato negro corrió a su casa, saltó sobre la mesa, y le miraba a los ojos. El gato golpeó el cigarrillo a la derecha de la boca de Margo antes de que ella tuviera la oportunidad para encenderlo.

Margo fue sorprendido por la presencia física de su ángel de felino. Ella optó por dejar de fumar en ese mismo momento. Y desde ese día, nunca se ha vuelto a fumar.

★

Alexandre Musruck era un fumador empedernido que se sentía como si los cigarrillos eran su mejor amigo. Él se refiere a ellos como su “novia”, ya que siempre estaban allí para escucharlo.

Alexandre tuvo un accidente de coche en el que su vida fue salvada por un ángel-recibió la visita del Arcángel Rafael, que le ayudó a mantener viva. Poco después de eso, Alexandre comenzó a ver a los ángeles por todas partes! Sus ángeles le ayudaron desintoxicación de sustancias químicas, y lo guían para liberar todas las sustancias poco saludables y la gente de su vida.

Los ángeles le ayudó a dejar de fumar sin experimentar antojos en absoluto. Hoy, cinco años después, a menudo se olvida que él solía fumar. Ahora trabaja como un consejero intuitivo, libre del humo que contaminaba su vida. Está casado y es padre orgulloso de dos años de edad, Raphael!

Curación métodos de desintoxicación de fumar cigarrillos

Oración

“Querido Dios y los ángeles, les pido que me rodean con su luz curativa. Por favor, envíenme el amor, la compasión y la buena salud en este momento. Les pido que reparar cualquier daño que fumar me ha causado. Por favor, liberar toda mi

deseos y antojos de cigarrillos. Les pido que me rodean con personas de apoyo y saludables. Estoy listo para hacer este cambio positivo en mi vida,

y estoy dispuesto a seguir su orientación y confiar en la dirección que me das. Sé que estoy a punto de experimentar una mayor salud, y por la desintoxicación de los cigarrillos,

Estoy abriendo mi mismo hasta incluso mayores formas de amor. Gracias."

Paja de avena (*Avena sativa)*

La paja de avena, avena o verde, relaja el sistema nervioso. Este es un paso importante para romper el ciclo de adicción. Si experimenta antojos, su cerebro necesita tiempo para anularlos. La mayoría de los antojos últimos sólo unos momentos; con la paja de avena hierba medicinal y su sistema nervioso tiene la capacidad de pensar antes de actuar.

Corazoncillo (*Hypericum perforatum)*

Corazoncillo insta al cuerpo a producir más serotonina. Esta hormona de sentirse bien equilibra su estado de ánimo y energía, e interrumpe el ciclo de la adicción mediante la sustitución de los antojos de alegría. Los estudios realizados sobre corazoncillo han encontrado que puede ayudar a dejar de fumar. Un estudio comparó un extracto de Saint-JOHN'S-wort con una droga farmacéutica comúnmente prescrita para dejar de fumar, y se encontró que un número similar de personas a dejar con éxito de ambos grupos. Sin embargo, cuando reevaluado algún tiempo después, muchas personas del grupo farmacéutico de drogas habían comenzado a fumar de nuevo. Las personas JOHN'S hierba de Saint- habían dejado para siempre. También hay investigaciones que se realizan para comparar el uso de parches de piel de reemplazo de nicotina a corazoncillo, y una combinación de los dos.

Vitamina C

Cada cigarrillo se filtra vitamina C fuera del cuerpo, lo que provoca el envejecimiento prematuro de las células y el daño oxidativo. Se agota su sistema inmunológico y hace más susceptible a las infecciones. Dado que los pulmones ya se han debilitado, que es una buena idea tomar vitamina C. Este nutriente reconstruye las glándulas suprarrenales, que son responsables de sus reservas de energía. Fumar hace que su cuerpo trabaje muy duro para luchar contra las toxinas. Por lo tanto, estos repostar

tanques de energía tendrán un efecto milagroso.

Vitaminas B

Se necesitan vitaminas del grupo B para cada pensamiento que pasa por su mente. Para mantener sus pensamientos ligero y feliz, necesita tener suficiente de estas vitaminas.

Para cada proceso cerebral única, se utiliza hasta B 6, segundo 9, y B 12. Ahora piensa en cuántos pensamientos tienes cuando se siente estresado y ansioso. Hay demasiados para contarlos! Este neurotransmisor cocción a alta velocidad hace que se convierte rápidamente deficiente en vitaminas del complejo B. Desafortunadamente, a medida que se deficiente, el estrés y la ansiedad también aumentan. Por lo tanto, si sus responsabilidades diarias requieren un alto grado de pensamiento enfocado, considere tomar vitaminas del complejo B, como parte de su rutina de auto-cuidado.

vitaminas del grupo B son solubles en agua. Esto no quiere decir que se los mezcla con agua cuando se los toma, sino más bien que se disuelven en el agua dentro de su cuerpo. Estos nutrientes no se almacenan en el cuerpo, y por lo tanto, se necesita un suministro constante.

Se puede disfrutar de granos enteros y oscuro, verde y vegetales de hoja. Si se siente demasiado estresado y cansado, comer un plato de espinacas puede no ser suficiente, sin embargo. Puede que le resulte útil tomar un suplemento de vitamina B o un complejo multivitamínico para que a través de los momentos difíciles, mientras que embarcarse en una dieta rica en los alimentos por encima. Entonces, como sus niveles de estrés disminuyen, puede cesar el suplemento y se centran en la elección de alimentos. Sin embargo, esto no toma en cuenta la calidad de lo que come. En estos días, los alimentos se cosechan rápidamente y luego almacenarse durante largos periodos de tiempo. Cada minuto que están fuera de la tierra, o del árbol, que están perdiendo nutrición vital. Una alta calidad de vitamina B suplemento puede ser mejor para su salud general y el bienestar.

Al buscar un suplemento de vitamina B, buscar el equilibrio y la fuerza. Varios productos al por menor tienen la comercialización fabuloso, pero carecen de la formulación para ser eficaz. En los últimos años, ha habido tácticas de miedo con respecto a la seguridad de grandes dosis de vitaminas B. Esto ha atraído una gran cantidad de atención de los medios, sin embargo, la investigación nunca ha sido verificada.

He aquí una comparación de algunas fórmulas:

Vitamina	Fórmula A Fórmula B Fórmula Fórmula C D			
segundo 1	100 mg	2,18 mg	75 mg	50 mg

segundo 2	20 mg	3.2 mg	10 mg	50 mg
segundo 3	10 mg	15 mg	100 mg	50 mg
segundo 5	92 mg	10,8 mg	68,7 mg	68,7 mg
segundo 6	50 mg	6 mg	25 mg	41,14 mg
segundo 9 (ácido fólico)	400 mcg	300 mcg	150 mcg	500 mcg
segundo 12	100 mcg	20 mcg	30 mcg	50 mcg

Fórmulas A y D tienen alta resistencia vitaminas B, mientras se mantiene una fórmula equilibrada. Los niveles de vitaminas B están en proporción entre sí y serán utilizados fácilmente por el cuerpo. Fórmula B contiene cantidades mínimas de los nutrientes, con cantidades desproporcionadas de B 9. Esta fórmula potencialmente podría crear un desequilibrio con B 12 debido a las dosificaciones respectivas. Fórmula C está bien, sin embargo, la gran cantidad de B 3 puede provocar sofocos brevemente después de tomarla. Por lo tanto, como una relajación de esfuerzos, el bienestar promotor, las fórmulas A y D sería el más adecuado.

Los cristales de hematita

cristales de hematita puede ayudar a despejar la energía de la adicción, así como la elevación otras energías negativas de su cuerpo. Llevar el cristal con usted y mantenerlo si se siente antojos. Tome un momento para mirar a la superficie reflectante. Pregúntese si usted está realmente antojo de algo más.

La adicción de lanzamiento del arcángel Rafael

Llamar al Arcángel Rafael para la orientación y apoyo. Trabajar con su técnica de eliminación de la adicción a los cigarrillos desintoxicación de su energía.

"Arcángel Rafael, por favor me libere de los cigarrillos ahora. Oro por su ayuda y orientación a dejarlos ir. Entiendo los efectos nocivos del tabaco, y ahora elijo estar saludable. Sé que me ayudará con esto. Gracias."

Plan de 7 días a partir de desintoxicación del tabaquismo

Día 1

- Después de varias respiraciones profundas, decir la oración “desintoxicación de los cigarrillos” al despertar. Use esto como su mantra durante el día, y pedir a los ángeles para una mayor sujeción. Sabe que siempre están mirando otra vez, y pedir ayuda significa que sus ángeles estarán a tu lado.
- Borrar a sí mismo de cigarrillos, envases de edad, ceniceros, encendedores, fósforos, o cualquier otra cosa que se asocian con el tabaquismo.
- Piden a arcángel Rafael, y oren para que los cigarrillos se borrarán de su vida como parte de su liberación adicción. También puede ser guiado para evitar amigos que fuman. Siga los mensajes de Rafael, y saber que tiene sus mejores intereses en mente.
- Antes de ir a la cama, tome un momento para relajar su mente y repetir la “desintoxicación de los cigarrillos” oración. Dia 2

- Después de varias respiraciones profundas, decir la oración “desintoxicación de los cigarrillos” al despertar.
- Comience a tomar corazoncillo, ya que rompe el patrón de adicción y dependencia. También eleva los estados de ánimo y promueve la felicidad. Ponga diez gotas de tintura en un poco de agua antes de comer. Haga esto tres veces al día a menos que usted está tomando otros medicamentos o tienen otros problemas de salud. En ese caso, consulte a su profesional del cuidado de la salud antes de comenzar corazoncillo.
- Llevar o usar un cristal de hematites. Cada vez que usted piensa acerca de fumar, mantiene el cristal en la mano y sentir el deseo se disipe.
- Antes de ir a la cama, tome un momento para relajar su mente y repetir la “desintoxicación de los cigarrillos” oración. Día 3

- Después de varias respiraciones profundas, decir la oración “desintoxicación de los cigarrillos” al despertar.

- Comience a tomar una buena calidad de vitamina B en la actualidad. Leer la descripción de vitaminas del grupo B fórmulas para determinar si el producto que usted está considerando es beneficioso.

- Antes de ir a la cama, tome un momento para relajar su mente y repetir la “desintoxicación de los cigarrillos” oración. Día 4

- Después de varias respiraciones profundas, decir la oración “desintoxicación de los cigarrillos” al despertar.

- De avena verde relaja los nervios y ayuda a interrumpir el ciclo de la adicción. Se puede combinar esta hierba con corazoncillo, o la tome por sí mismo. Una vez más, consulte con su atención sanitaria profesional de primera. Ponga siete gotas de tintura en un poco de agua, tres veces al día. Usted puede tomar un siete caídas adicionales si se siente un deseo persistente. Recuerde llamar también a los ángeles para ayudar a pasar sus antojos y para darle fuerza. Usted ha sido guiada para liberar fumar de su vida a cambio de una mejor salud y más felicidad.

- Antes de ir a la cama, tome un momento para relajar su mente y repetir la “desintoxicación de los cigarrillos” oración. Dia 5

- Después de varias respiraciones profundas, decir la oración “desintoxicación de los cigarrillos” al despertar.

- La vitamina C se pierde con cada cigarrillo que fuma, pero se puede reponer sus niveles de vitamina C al tomar 4.000 mg por día en dosis divididas: 2.000 mg en el desayuno, en el almuerzo 1.000 mg y 1.000 mg en la cena. Tomarlo justo antes de comer, ya que esto ayuda a la absorción y digestión de esta vitamina. Utilizar un suplemento que tiene ascorbatos minerales, no sólo el ácido ascórbico, ya que estos pueden ser muy irritante para el estómago. Hacer esto de forma consistente durante tres meses.

- Antes de ir a la cama, tome un momento para relajar su mente y repetir la “desintoxicación de los cigarrillos” oración. día 6

- Después de varias respiraciones profundas, decir la oración “desintoxicación de los cigarrillos” al despertar.

- Traen las flores de magnolia y hojas frescas en su hogar y la oficina. Las hojas verdes oscuros absorben las toxinas del aire y purificar su espacio. Ellos ayudan a cortar las cuerdas de la adicción de usted, así como aquellos lugares que se asocian con el tabaquismo. lirios de la paz también son muy buenos para la limpieza del aire. Trae en lámparas de sal y purificadores de aire también.

- Antes de ir a la cama, tome un momento para relajar su mente y repetir la “desintoxicación de los cigarrillos” oración. día 7

- Después de varias respiraciones profundas, decir la oración “desintoxicación de los cigarrillos” al despertar.

- Disfrutar de cilantro / coriandro en ensaladas, sopas y batidos. Esta hierba purga metales pesados y toxinas de su cuerpo que se ha adquirido a través de fumar. Que sea una parte de su plan de alimentación saludable a partir de ahora.
- Antes de ir a la cama, tome un momento para relajar su mente y repetir la “desintoxicación de los cigarrillos” oración.

Ahora ha estado libre de humo durante siete días. Ya que su cuerpo es más saludable que era la semana pasada. Gracias a Dios ya los ángeles para este nuevo sentido de vitalidad, y la confianza que usted va a continuar en este camino.

Desintoxicación de Otros adicciones (comida, drogas, medicamentos, etc.)

Por favor, buscar siempre el apoyo de una especie y practicante compasivo. Es mucho más fácil recorrer el camino de la luz con alguien que camina a tu lado. Puede parecer desalentador y aterrador al tirar a sí mismo fuera de la energía pesada de las adicciones, pero sabe que es lo que su Ser Superior está pidiendo. Tenga fe en que hay una razón que usted está leyendo este pasaje. Se da cuenta de que está despertando a la idea de desintoxicación en este momento.

Puede seguir cualquiera de los pasos descritos anteriormente para la liberación de las adicciones. Con la ayuda del arcángel Rafael, adaptar los métodos de curación para adaptarse a su persona

necesariamente. También se puede trabajar con las diversas hierbas medicinales, cristales y flores que se mencionan.

Algunos medicamentos pueden permanecer en el hígado, o en las células grasas. Es más seguro para limpiar suavemente estos de su cuerpo con el tiempo. Si lo hace demasiado rápido, puede correr el riesgo de recirculación de las toxinas edificadas, que podrían hacer que se sienta mucho peor. Es esencial trabajar con alguien que va a saber cómo acercarse a esta tarea con seguridad y eficacia.

★

Kevin Hunter, ex adicto cuya historia de desintoxicación de café aparecido anteriormente en este capítulo, cree que la mayoría de las personas que abusan de las drogas y el alcohol están huyendo de algo. Por lo general, se trata de algún tipo de trauma emocional y el dolor emocional no resuelto. Ellos usan drogas porque no les gusta cómo se sienten cuando *no son* utilizando.

Kevin creció en un hogar abusivo y volátil. A la edad de 21 años, había vuelto a las drogas y el alcohol para escapar. Estaba en la cocaína, metanfetamina y marihuana. Cuando no estaba usando drogas, que estaba bebiendo cantidades excesivas de alcohol hasta que perdió el conocimiento. (Al cabo negro del alcohol, los ángeles dicen que está más abierto a las entidades negativas adhiriéndose a usted).

Kevin siempre había tenido una fuerte conexión con sus ángeles y nunca había tenido un problema de audición orientación desde arriba. Sus ángeles le proporcionaron numerosas oportunidades para escuchar sus mensajes, pero sus adicciones le impedían aceptarlos.

Pero llegó al punto en que ya no podía esconderse de su guía por excederse; que era el momento de estar limpio. Kevin trabajó con sus ángeles para liberar sus antojos de drogas y alcohol, y por la edad de 25 años, que estaba completamente limpio.

Hoy en día, Kevin es muy consciente de la salud y en forma. Él ejercita con regularidad, es fuerte e independiente, y tiene una mente clara. Las personas que lo conocen hoy en día no tienen idea de sus adicciones pasadas. Ha trabajado con los ángeles de desintoxicación de su vida paso a paso.

★

Victoria amanecer Ward, de Escocia, comenzó a lanzar sus adicciones en 2012. Se sentía perdido y agotado y quería liberar la marihuana y la prescripción

medicamentos de su vida, así como tratar con un matrimonio infeliz, alimentos que causaron su incomodidad y el gasto excesivo.

Victoria se acercó a un querido amigo, que le dio un libro espiritual para leer. Ella aprendió acerca de poner su fe y confianza en Dios. Victoria rogó por ayuda para dejar ir de la cafeína y la marihuana. Ella también fue guiado a utilizar otras herramientas de autoayuda tales como la meditación, beber mucha agua, intervención meridiano, tomar suplementos nutricionales y medicamentos a base de hierbas.

Victoria se ubicó en el camino correcto. Sin embargo, su relación era como una montaña rusa, llevándola hacia arriba y abajo. Victoria sintió que su marido estaba ejerciendo presión sobre ella y hacer que se sienta deprimido. Ella pierde el enfoque y comenzó a usar la marihuana de nuevo. Ella se había dicho que iba a ayudarla a dormir, pero su Ser Superior sabía que estaba envenenando su cuerpo con los productos químicos en las drogas.

Entonces, una noche, Victoria recibió una llamada telefónica de su marido. Estaba llamando desde la estación de policía, donde estaban buscando su coche para las drogas. Ella colgó el teléfono y cogió un cigarrillo. En ese momento, sintió un golpe poderoso, seguido de un diciendo en alta voz “Va a despertar?” Asustado, pero motivada, Victoria sabía que tenía que dejar de fumar para siempre esta vez.

Victoria se dio cuenta de que su marido de 20 años no cambiaría. No estaba dispuesto a renunciar a las drogas y el alcohol que utilizaba habitualmente. Fue hasta Victoria para dar el primer paso. Ella tomó la difícil decisión de abandonar su matrimonio para que pudiera lograr el equilibrio, y que posteriormente se encontró el apoyo de personas de ideas afines, espirituales que la ayudaron a través de ese momento difícil.

Ahora, Victoria puede ver que ella tiene un propósito más elevado. Se pasó la prueba de calificación de masaje en enero de 2013, que ha perdido peso, y ella se ha sentido más enérgico y vital. De hecho, su salud ha mejorado tanto que ella es la formación para la caridad camina / corre en el verano.

Victoria fue capaz de lograr una vida más sana y más feliz por confiar en Dios y los ángeles.

★

Maggie Brown, una enfermera y madre de tres del Reino Unido, dejó de creer en Dios, en la década de 1970. bebé menor de Maggie era sólo diez meses de edad en 1983, cuando su marido murió repentinamente en el trabajo. Esa semana se encontró con Dios otra vez.

No sabía mucho sobre los ángeles. Hasta unos 40 años, que sólo había oído hablar de arcángel Gabriel. Por lo tanto, el descubrimiento de este séquito de seres benévolos era

reconfortante para ella.

El médico de Maggie le recetó antidepresivos para ayudarla con su dolor. Ella comenzó a tomar el medicamento y pronto sintió que dependen de ella. Maggie pensó que había oído sus ángeles le dicen que deje de tomar los antidepresivos, y se repitió el mismo mensaje y se hizo más persistente cada día. Ella había intentado detenerlos en el pasado, pero había experimentado sudoración, mareos, escalofríos y dolor cada pocos minutos.

Los ángeles mantienen guía Maggie para liberar el medicamento, por lo que encontraron apoyo y supervisión médica antes de volver a intentarlo. Esta vez se contó con la ayuda de sus ángeles Celestial, también! Siguió a su orientación y se liberó de los antidepresivos sin tener efectos secundarios.

Maggie le da el crédito a los ángeles para su desintoxicación. Ella siente que no habría sido capaz de hacerlo sin ellos.

★

Aubrey, de Milwaukee, Wisconsin, siempre había encontrado que sea difícil de expresarse, por lo que se volvió a poner de manifiesto la marihuana a su voz interior. A la edad
16, ella comenzó a utilizarlo para estar a gusto con su personalidad. Su utilización mantuvo escalada y se convirtió en dependiente.

Pronto, Aubrey sólo podía conectarse con otros si estaba arriba en el pote, pero la droga bloqueó su chakras, y su vida era un desastre. Ella estaba atrayendo terribles puestos de trabajo, sus finanzas estaban desequilibrados, y su matrimonio estaba sufriendo.

A los 26 años, que estaba todavía fumar marihuana varias veces al día con el fin de hacer frente. Se sentía perdido, atrapado, y deprimido. Nadie sabía cómo dolor que sentía en el interior. Aubrey lo comparó con pie en el borde de un acantilado preparándose para saltar: se trata de un lugar de miedo a ser y no se sabe si va a sobrevivir.

En junio de 2011, Aubrey y sus padres fueron a Boulder, Colorado, para visitar a su hermano, y que es donde ella lanzó sus adicciones. Aubrey fue a través de una desintoxicación de nueve días mientras estaba en las montañas. Fue allí donde aprendió sobre los ángeles y oró por su apoyo. Aubrey fue a su casa libre de drogas, y con una nueva apreciación de la vida. Ella creó el trabajo perfecto, sus finanzas sanados, y su matrimonio se llenaron de amor.

★

Lori le Blevec tuvo una educación difícil. A la edad de 17 años, sus padres se separaron

y su padre volvió a las drogas. Lamentablemente, tomó Lori con él por este camino. Hasta la edad de 27 años, que tenía una adicción a la cocaína. Después de muchos años, Lori se dio cuenta de que ella estaba persiguiendo el amor. Ella estaba en relaciones disfuncionales como una manera de recibir el amor que nunca recibió de su padre.

Cuando se trabaja un día, Lori encontró un pequeño pájaro negro con un ala rota. Era su ángel. Tomó el pequeño, hogar de aves frágil y cuidó de él. A medida que amaba al pájaro, se dio cuenta de que su corazón estaba abriendo. Ya no necesitaba drogas. El ave curada tal como lo hizo Lori. Se echó a volar y se llevó con él a su dependencia de la cocaína.

Ahora se ha purificado su cuerpo y la mente y está atrayendo a la gente que quiere en su camino.

Oración

"Queridos ángeles de Dios y, les pido que en mi tiempo de necesidad. He terminado con esta dieta poco saludable y estilo de vida. Puedo sentir cómo está afectando mi energía y mi mente. Por favor, te pido de todo corazón que me ayude. Sé que puede curar todas las cosas, y te doy permiso para revisar mi vida. Por favor, me rodean con ángeles edificante que me guiarán en mi recuperación. Gracias por esto curación."

plan de desintoxicación

Repetir la oración de desintoxicación tan a menudo como sea necesario. Al decir que con la intención de corazón, se llama a la alimentación de los ángeles. Ellos apoyarle y curarse de cualquier manera que pueda. Trabajar con cualquiera de los planes de desintoxicación mencionados anteriormente y las técnicas para liberar lo que sea que eres adicto a. Seguir su orientación y cumplir con su plan, instancias de su Divina, así como con especialistas en adicciones terrestres, según sea necesario.

★ ★ ★

CAPÍTULO OCHO

DETOX sus emociones

La desintoxicación no es algo que solo se aplica a su cuerpo físico. Ha de curación para que liberen viejas emociones, tóxicos, también. No hay propósito en aferrarse al estrés, dolores de cabeza, o la falta de perdón. Su cuerpo y la energía quieren que suelte estas fuertes vibraciones. Los ángeles están ahí guiándolo por el camino de la liberación, así que es hora para que usted deje ir realmente y entrega a su Ser Superior. Es la única y verdadera fuente de su felicidad. Cuando se conecta al amor, y sólo el amor, experimenta la alegría pura. Ciertamente eres capaz de hacer esto. No escuche la voz del ego que intenta convencer a aferrarse a las emociones negativas. Está en su mejor interés para seguir la orientación de sus ángeles en su lugar, por lo que no retrasar su felicidad por más tiempo.

Desintoxicación del estrés

El estrés psicológico es muy real y puede ser perjudicial cuando soportado durante largos períodos de tiempo. El estrés se define como cualquier cosa que hace que su cuerpo y su mente a trabajar más duro. Se pone una presión indebida sobre usted que no es necesario. Un poco de estrés puede ser saludable e incluso motivador-puede ayudarle a esforzarse más, cumplir con los plazos, y ver lo que eres capaz de hacer. Sin embargo, el estrés constante consume reservas vitales y se agota.

Su cuerpo pasa por procesos metabólicos para contrarrestar situaciones de estrés, y su cerebro puede desencadenar la liberación de adrenalina. El bombeo de adrenalina a través de su cuerpo estresado ya-te hace sentir aún más ansioso. Usted puede experimentar una sensación de pánico y la sensación de que no hay suficiente tiempo para hacer las cosas, como la adrenalina acelera todo. Cuando estás en esta fase, el ego le está dando mensajes falsos, porque en verdad, usted tiene todo el tiempo que necesita. Recuerda:

el tiempo es una creación humana. Si hemos eliminado todos los relojes, y los relojes del mundo, podríamos seguir funcionando? Por supuesto que podría! El estrés se convence de que tiene que darse prisa. El más ansioso usted se convierte, más difícil es conectar con la comunicación divina, que se deriva de la paz y la tranquilidad.

Junto con la adrenalina, endorfinas se liberan también que te hacen sentir bien. Algunas personas se vuelven adictas al estrés, ya que montar las olas de la adrenalina y las endorfinas. Su cuerpo también produce cortisol, una hormona esteroide que es beneficioso en pequeñas dosis, para volver a equilibrar. El estrés constante libera continuamente el cortisol en el torrente sanguíneo. Esta hormona puede a granel para arriba y aumentar la retención de líquidos, y como resultado, puede experimentar aumento de peso y fatiga.

Saben que sus ángeles pueden ayudar a aliviar el estrés y la preocupación, y usted lograr una mayor claridad y comodidad al hacerlo.

★

Amanda Pasador descubrió los beneficios curativos de liberar el estrés y las personas negativas de su vida. En el pasado, Amanda había estado trabajando para una empresa familiar muy controladora y abusiva. Afortunadamente, ella recibió el apoyo de amante de la luz; había hecho amigos con videntes, sanadores, masajistas, y nutricionistas. Estas personas hicieron todo lo posible para mantener a salvo Amanda, sirviendo como sus Ángeles en la Tierra.

Con el tiempo, llegó a sentirse agotado y estresado, y también notó una marca inexplicable en su pierna. Su amigo muy cercano, un sanador, sugirió que Amanda dejar la gente negativa que estaba trabajando para. Su amiga sanador sentía que estaban causando su estrés emocional y mental que estaba afectando a su salud.

Lamentablemente, este querido amigo tenía cáncer de ovario. Ella le dijo a Amanda que cuando ella cruzó, que volvería a apoyarla como un ángel. Cuando el amigo pasó, un nutricionista que una vez había conocido volvió a entrar en la vida de Amanda. Esta persona también estaba recibiendo el mensaje de que Amanda tenía que hacer un movimiento. Cuando admitió a sí misma que ella también estaba oyendo sus ángeles dicen lo mismo, que la asustó, ya que ella no sabía qué hacer a continuación. Sin embargo, ella continuó escuchando, “Es necesario mover; tú *será* movimiento."

Amanda sintió que era su tiempo para sanar. Ella ya estaba practicando yoga, pero decidió incorporar una mejor nutrición en su régimen así. Ella quería para nutrir su mente, cuerpo y alma. Todo esto fue el compromiso de los ángeles necesitan. Sin saberlo, Amanda acababa de decir a los ángeles que estaba dispuesta a

recibir su ayuda, por lo que los ángeles le guían hacia una mayor salud.

El primer paso fue dejar el negocio familiar poco saludable que trabajaba. En octubre de 2012, la familia le pidió que mudarse. Era molesto porque Amanda no quería ir, pero fue el empujón que necesitaba para recuperar la salud. Más tarde se recibió visiones de vidas pasadas con la misma familia. Ella les atacar la recordó y agradeció a los ángeles para la protección de ella ahora.

Ella tenía adónde ir y se preguntó si habría quedado sin hogar. Se sentó con su amigo nutricionista y revisado posibles nuevas viviendas, pero ninguno de ellos era adecuado. Amanda quería vivir en un lugar que se sentía cómoda, así que oró por un lugar que le permitiría curar. Casi inmediatamente, se encontró la comunicación a través de Internet con un viejo amigo. El dijo que era bienvenido a vivir con él y que todo estaría bien. Los ángeles habían oído sus oraciones y la había llevado a un buen amigo, también.

Poco después, Amanda se dio cuenta de que su peso se equilibra, se sentía mejor en general, y el punto en su pierna estaba encogiendo. Cuando se preguntó a los ángeles sobre la marca, dijeron que fue causado por el estrés. Amanda entonces se dio cuenta de la tensión increíble impacto podría tener en el cuerpo. Cuando lanzó personas negativas de su vida, su curación comenzó casi al instante.

Curación métodos de desintoxicación del estrés

Oración

"Querido Dios y los ángeles, por favor me desintoxicación del estrés y todos sus efectos. Les pido que, a partir de hoy, comienzo patrones de fractura de estrés. Ya no me convertido nervioso, ansioso o temeroso.

Arcángel Haniel, por favor traer la paz. Les pido que me enseñe a vivir una más tranquilo, la vida más elegante.

Arcángel Jophiel, te pido que me rodean con amor. A medida que mi cuerpo y mente absorben su sanidad, voy a sentir estrés desaparecen. Por favor, muéstrame el belleza que me rodea.

Arcángel Miguel, te pido que libere todas las energías negativas de mi vida. Yo sé que el más brillante de mi luz interior brilla, menos mi ego me puede influir.

Exhorto a su fuerza y valor para liberar pensamientos de miedo. Metatrón, por favor restaurar mi vida. Les pido que limpiar mi sistema de chakras para equilibrar mi energía. Confío en su orientación y seguirá su mensajes. Gracias."

Los ángeles que elevan

Siempre está rodeado de ángeles. Algunos arcángeles tienen especialidades que las hacen muy útiles para eliminar el estrés. No es necesario utilizar ningún oraciones especiales o palabras de lujo para pedir a los ángeles; sus intenciones sentidas son todo lo que se requiere. Incluso a medida que lee sus nombres, que está llamando en estos ángeles para estar a su lado. Recuerde que debe darles permiso para ayudarle mediante la entrega de la situación particular hacia ellos y Dios. La solicitud de "ayuda" es suficiente para recibir la intervención divina.

Arcángel Haniel le trae la gracia y aplomo. Ella ayuda a mantener la calma y centrado y siempre actuar de manera adecuada. Ella le recuerda que no hay beneficio para destacando sobre una situación. Después de todo, ¿qué se obtiene? Sin duda, no llevará más cerca de su meta. Trabajar con Haniel para inculcar la paz dentro de ti. Ella puede instar a trabajar con la luna, por lo que echar un vistazo a la "Full Moon-Blessing" se describe en Capitulo 2 . Esto puede calmar su energía y conectar a la fuente divina.

Arcángel Jophiel le rodea con la luz de color rosa suave. Se aclara la mente de los patrones de pensamiento negativo y los reemplaza por otros amantes. Ella se asegura de que usted se centra en soluciones felices y que elevan a los problemas. Con esta actitud, se mueve rápidamente de estrés.

Arcángel Miguel tira de energías basadas en el miedo de su aura. Se sabe que el estrés se crea a partir de una acumulación de energías más bajas. El ego vive en estas vibraciones más bajas. Desde Michael elimina todas las energías negativas de su vida, el ego tiene poco espacio para causarle estrés.

Metatrón crea equilibrio en su vida. Se ajusta a su horario para que tenga tiempo igual por trabajo, el descanso y el juego. Él sabe que lo hace su mejor trabajo cuando estás feliz, por lo que alivia el estrés para crear un mejor resultado para todos los involucrados. Si te gusta lo que hace, entonces usted nunca tendrá que trabajar un día en su vida. Adoptar este enfoque y vivirla! Al aceptar el carácter positivo de los que lo rodean, los ángeles le ofrecen un sinfín de oportunidades.

de Metatrón Sagrado Haz de Luz

Pedir a Metatrón para equilibrar todos los aspectos de su vida. Limpiará sus chakras para que pueda procesar mejor la energía. Todo en la vida requiere equilibrio, incluso el tipo acto de dar equilibrio necesidades, por lo que será capaz de detectar cuando se está dando demasiado. Si sólo se da, pero se niega a recibir, se crea un intercambio desigual. Metatron le mostrará cuando esto ocurre.

Pasar la aspiradora espiritual del Arcángel Miguel

El ego hace que el estrés es peor; Se le engaña para creer las mentiras que cuenta, y te hace más frustrado y abrumado. Estos comportamientos no usted, o su propósito ayudan. El ego se esconde en energía negativa; y la energía más negativa que su cuerpo tiene, más fuerte se vuelve tu ego. Lo contrario también es cierto: la energía más positiva, amorosa se mantiene, más fuerte sus ángeles son. Michael aspirará su cuerpo y el aura de eliminar la negatividad.

Aceites esenciales para aliviar el estrés

Los aceites esenciales puros han curación profunda propiedades que trascienden el ámbito físico. Entran en su sistema olfatorio (sentido del olfato) y tienen un efecto profundo en su mente, cuerpo y espíritu. Su acción es muy rápida e inmediata, por lo que se siente al instante las propiedades curativas de estos aceites.

Es importante trabajar con aceites esenciales de alta calidad. Asegúrese de que los que usted está usando son 100 por ciento pura y sin adulterar. Ciertos fabricantes pueden añadir perfumes o productos petroquímicos a “aceites esenciales”. En general, se obtiene lo que se paga, y muchos de los aceites de mayor calidad son más caros sintéticos. Hacer su propia investigación y hacer muchas preguntas sobre las empresas y marcas en cuestión.

Algunos aceites son demasiado caros para vender como una esencia pura del 100 por ciento, por lo que se pueden diluir en aceite de jojoba. Pueden incluir rosa y manzanilla alemana. Estos aceites son perfectamente aceptables para trabajar con para la curación. La jojoba tiene ninguna fragancia de su propia energía y lleva a la perfección.

Si se siente estresado, aromas calmantes flotando a través de su casa o trabajo

el espacio son muy curativo. Que sea parte de su ritual diario para llenar su casa con una hermosa fragancia. Al mismo tiempo, se está llenando su casa con energía amorosa.

Algunos, aceites calmantes preciosos incluyen lavanda y manzanilla alemana, que son a la vez muy calmante y relajante con suavidad. También se combinan muy bien!

Difusor de aromaterapia / quemador de aceite

Añadir cuatro gotas de cada uno de lavanda y manzanilla para un difusor de aromaterapia. Podría ser un difusor que calienta el aceite, o uno que no usa calor en absoluto. La investigación sugiere que los aceites no calentados tienen un mejor efecto terapéutico, ya que el calor puede cambiar la estructura química y la vibración.

Los aceites penetran a través del aire y se disuelven bloques negativas que le impiden alcanzar un estado de tranquilidad. Los ángeles quieren que sea tranquila, porque cuando estás en este estado, se puede escuchar sus mensajes mejor. Relajarse y disfrutar de los bellos aromas.

baño del aroma

Colocar cuatro gotas de lavanda y manzanilla en una bañera llena de agua tibia. Puede adquirir agentes (empresas de aceite esencial) que ayudan a los aceites se mezclan con el agua de dispersión. Trate de mezclar los aceites en una sola onza líquida de vinagre orgánico antes de añadirlos a su baño. Esto dispersa el aceite y es ideal para la piel.

Considerar la inclusión de sales de curación para su posterior desintoxicación. Una taza de celta, Atlántico, Himalaya, o sales del Mar Muerto funciona bien. Los minerales y la energía de las sales se retiran vieja energía de sus cuerpos físico y etérico. Por inmersión en un baño de sal de curación, se puede liberar sus miedos y preocupaciones. Dejar de lado cualquier bloque que te impiden avanzar.

Potenciar su baño de desintoxicación mediante la celebración de sus manos sobre el agua. Llamad a vuestros ángeles diciendo:

"Los ángeles del cielo, por favor envíe su amorosa luz en mi baño. Les pido que me absorber su energía curativa. Que me traiga calma y tranquilidad. De buen grado

liberar toda la tensión y la tensión de mi cuerpo. Por favor disolver cualquier cuadras

el logro de mi mayor bien. Gracias."

A continuación, mezclar el agua con las manos para asegurarse de que todo se combina. Remojar en este baño de curación durante al menos 15 minutos, más tiempo si es posible. Deje que su mente vagar y soñar. Esta es la forma en que sus Ángeles los guían a través del proceso de compensación. A medida que los pensamientos y las emociones surgen, ponerlos en libertad total y completamente al permitir que se muevan a través de usted, de ser arrastrado.

en diario

Diario no tiene por qué hacerse de una manera “Dear Diary”. Simplemente puede escribir todos los pensamientos y sentimientos que está experimentando en este momento. Haga una lista de las cosas, las situaciones y las personas que le gustaría liberar. A continuación, entregar todo a Dios. No es necesario para mantener la hoja de papel, pero puede optar por crujir ceremoniosamente y tirarla a la basura. También puede hacer esto en su equipo: abrir un nuevo documento, escriba su corazón y cierre sin guardar. Nadie más tiene que ver esta carta es sólo entre usted y Dios. Usted encontrará la comodidad por escrito sus preocupaciones hacia abajo como una manera de liberarlos. Ya no tiene que procesar una y otra vez en su mente.

Té de hierbas

El té de manzanilla es conocida por sus efectos calmantes y sabor suave. Disfrutar de varias tazas durante el día cuando se siente estresado. Trate de combinar la manzanilla con flores de lavanda, lo que hace un gran sabor, cerveza relajante. Es perfecto para disfrutar de todo el día. O bien, tener un poco de la noche a la promoción de una noche de sueño reparador.

Las hierbas trabajan con su cuerpo, no contra él, para que pueda disfrutar de manzanilla durante el día sin tener que preocuparse por quedarse dormido. Sin embargo, cuando se bebe en la noche, se crea un profundo sueño. Los ángeles guían el proceso para asegurarse de que recibe la curación que necesita.

Trate de hojas sueltas, té de hierbas orgánico en lugar de bolsas de té. Usted encontrará que el sabor es totalmente diferente y la energía es mucho mayor. Si tiene la oportunidad, tratar de manzanilla recién cortadas. Una sola flor infusión en una taza de

agua hirviendo es ideal.

Ejercicio

El movimiento de su cuerpo físico se inflama sus reservas de energía naturales. El ejercicio es una maravillosa relajante y calmante para el estrés. Al hacer ejercicios, el cuerpo libera endorfinas que te hacen sentir mejor. Y cuanto más ejercicio, más relajado se sentirá.

Es importante hacer ejercicio de manera que te hacen feliz. Es posible disfrutar de pasar tiempo en la naturaleza por el senderismo. Tome carácter aventurero camina a la desintoxicación del ajetreo de la vida moderna. La mayoría de los parques nacionales tienen senderos que se puede tranquilamente, sin embargo, rápidamente, caminar. Rangers serán capaces de guiar a los caminos que son más bombeo del corazón y desafiante.

Tal vez usted prefiere estar rodeado de otros cuando se hace ejercicio. Estar en un ambiente de grupo tiene muchas ventajas. Se motiva a continuar empujando a sí mismo al hacer ejercicio y también construye el espíritu de equipo y añade un elemento social a su entrenamiento. Por qué no animar a un amigo que lo acompañe en el poder camina por la mañana, o un viaje al gimnasio.

Encontrar un gimnasio con buena energía y buena gente. Debe ser un lugar donde se siente seguro y animado. No tiene sentido unirse a un gimnasio si te hace sentir cohibido. Tome algunas clases de prueba antes de decidirse a convertirse en un miembro pagado. En algunos gimnasios, es posible que los instructores están tomando sus clases al aire libre para aprovechar el aire fresco.

Es posible elegir el ejercicio que se dobla como una experiencia de meditación. El yoga es perfecta, ya que desafía su cuerpo y su mente requiere para enfocar. Usted puede disfrutar de las visualizaciones tranquilos mientras se mantiene diversas posturas de yoga. Pilates es otra forma excelente de ejercicio. Se trata de movimientos que podrían parecer simple, pero cuando se repite, sin duda trabajan para construir su fuerza.

Cuanto antes se forme una rutina de ejercicios, más pronto descubrirá sus beneficios curativos. Sentir realmente los efectos de la relajación de ejercicio, hay que trabajar lo suficientemente duro. Ejercicio a un ritmo moderado-que es importante que conozca sus límites, sino también para saber qué tan lejos puede empujar a sí mismo.

Para asegurar la liberación de endorfinas mente impulsar, es necesario llegar al punto de darse por vencido. Es en este punto donde se empuja un poco más allá y romper esa barrera. Es posible que haya oído hablar de un “segundo aire”. Esto es cuando se liberan endorfinas, por lo que también dará cuenta de un aumento de la sudoración como

que empujar más allá de ese nivel. Y luego cuando termine su entrenamiento, se sentirá relajado y flexible, y tienen un sentido de claridad.

Cristales calmantes

Conectar con cristales que relajan los nervios y permitir que usted se centre en paz.

ágata de encaje azul te trae tranquilidad. Su energía pálido cielo azul se desvanece el estrés y la preocupación. Alivia la ansiedad, levanta un lado los temores, y se centra en la causa de su estrés. ágata de encaje azul y luego se retira esta tensión a través de las capas de su aura hasta que esté completamente liberado.

Amatista disuelve toda la energía negativa y transmuta de nuevo en el amor. La amatista es una piedra protectora, por lo que es útil para llevar a todas partes cuando estás cerca de la gente negativa y la evacuación. Se pone fin a pensamientos desagradables o hirientes, lo que le permite centrarse en el amor. Amatista despierta sus habilidades intuitivas, lo que le permite saber con claridad qué rutas traer la paz y cuáles provocar estrés. En este estado de iluminación, puede evitar situaciones de estrés.

Citrino calma la ansiedad y provoca un sentido de dirección y autoridad. Se ancla su energía dentro de su cuerpo, lo que le impide a la deriva en escenarios negativos. Aumenta su autoestima y su confianza y le recuerda que debe disfrutar de su creatividad. Al abrazar su talento natural, el estrés de forma natural desaparece.

Fluorita equilibra sus pensamientos y emociones y le permite dar prioridad a los trabajos y tareas que debe realizar. Organiza sus pensamientos para que pueda comprender mejor dónde están viniendo. Se le relaja, porque se siente seguro de que todo lo que sucede en el tiempo divino.

cuarzo ahumado despeja la niebla de la confusión que puede rodear usted. Te ayuda a ver el camino libre a proa y reconocer los pensamientos basados en el ego. Estás guiados y protegidos por los ángeles, y cuarzo ahumado le dará ayuda adicional levantando su energía por encima de cualquier caos.

Flores pacíficos

Los ángeles de la naturaleza traer tranquilidad y la paz en su hogar. Rodearse de las flores se indican a continuación y se sentirá su energía calmante. Su curación envuelve todos los aspectos de su vida. Llevar fotos de flores en su cartera o bolso para el apoyo diario. Poner una imagen de las flores en su computadora de escritorio o salvapantallas. Al hacerlo, se le recuerda constantemente del amor de Dios. Flores que muestran que usted tiene dos opciones en cualquier situación: qué hacer frente por sí solo, o usted pregunta a sus ángeles para pedir ayuda?

Estas flores ayudan a disolver el estrés e infundir tranquilidad:

begonias ayudará a ser más paciente. Refuerzan su espacio personal y eliminar las distracciones de su entorno.

margaritas pedirá a simplificar su vida. Usted ha tomado demasiadas tareas, por lo que dar un poco de descanso necesario y pedir ayuda. Margaritas también aconsejan que para liberar el drenaje personas de su círculo de amigos.

Fucsia se levanta y superar este obstáculo actual. Esto ayuda a continuar presionando hacia adelante mientras se mueve a una vida libre de estrés. Arcángeles Miguel y Metatrón trabajan con esta flor de equilibrar su horario.

gardenias liberar el estrés y la preocupación por que le recuerda a divertirse. Estas flores son grandes para el estrés a largo plazo. Inhalar el delicado perfume de las flores de gardenia instante le calma.

Hibisco que recuerda el inmenso apoyo que tiene, que proviene de sus seres queridos y sus ángeles de curación. El usuario no puede “ver” a los que te están ayudando; Sin embargo, los ángeles piden que confiar en que sus oraciones han sido escuchadas. Hibiscus lleva la energía de los Arcángeles Chamuel y Raziel. Estos ángeles le permiten encontrar la luz divina que brilla a través de cualquier ilusión de estrés.

Jazmín le lleva más profundo en su experiencia en la meditación. Aquí se puede conectar más fácilmente con sus ángeles y las energías curativas que abrazan. El jazmín es una flor muy tranquilo y prudente trabajar con ellos. Deja todas las inquietudes y preocupaciones atrás, y recibir la comodidad de su conexión con Dios.

Junquillo afirma que sólo las personas pacíficas pueden entrar en su espacio. Distanciarse de "amigos" que están más interesados en recibir favores de usted que dar ellos. Permitir que este transición natural que ocurra, y enviar amor a todos los involucrados.

Lavanda, en todas sus formas, calma los nervios y relaja. Alivia la tensión en todo su cuerpo y hace que el estrés en un recuerdo lejano. flores de lavanda abrir el chakra del tercer ojo para permitir una mayor clarividencia. Con esta capacidad sagrada, se puede ver el camino a la felicidad.

lilas están conectados con el Arcángel Miguel. Estas flores combatir la fatiga que acompaña a una rutina frenética. Son excelentes para la ansiedad y la depresión causada por una vida de ritmo rápido. Cada día puede parecer un esfuerzo más que un regalo. Lila cambia eso para que pueda disfrutar de las interesantes oportunidades que le esperan.

lirios anaranjados ayudarle en mirar más allá de las cosas pequeñas. Se abren los ojos para ver a los muchos milagros que te rodea y te sacan de modo miedo, que le permite ver a ti mismo por lo que realmente son.

Las rosas amarillas calmar la mente, lo que le permite centrarse en los pasos necesarios para proceder. Estas flores despiertan un lugar de paz dentro de ti que se siente muy seguro y relajante. En este espacio, se suelta pensamientos y preocupaciones estresantes.

tulipanes ayuda cuando siente que no está haciendo ningún progreso. Haz que estas flores curativas darle el tiempo, el espacio, y todo lo que necesita para completar las tareas a mano. Eliminan sentimientos de disgusto y enfado, poniendo ligereza y alegría en su lugar.

La reparación de agotamiento suprarrenal

El agotamiento suprarrenal es cada vez más común a medida que muchas personas exceso de trabajo ellos mismos y sucumben a la tensión. Sus glándulas suprarrenales son el depósito de gasolina para su cuerpo y tienen el propósito de servir con un suministro de energía constante. Cuando el depósito se agota, que está guiado a llenarlo y recargar. Sin embargo, con tantas demandas diarias, mucha gente olvida lo importante que es para descansar. En su lugar, se empujan hasta el límite y vaciar el tanque completamente. Esto conduce a una serie de

problemas de salud como las glándulas suprarrenales se agotan.

Si usted ha sufrido de estrés a largo plazo y tienen una vida muy exigente, entonces sigue leyendo para ver si es posible que tenga la fatiga suprarrenal.

A medida que se quede sin reservas de energía, te quieren estimulantes-usted quiere más café, bebidas con cafeína y la nicotina. A menos que se ingieren grandes cantidades de estimulantes, usted puede sentir que no se puede conseguir a través del día. Se sentirá exhausto, agotado e incapaz de planificar el futuro. Las glándulas suprarrenales se sientan en la parte superior de los riñones y también ayuda en el equilibrio de líquidos, por lo que aquellos que sufren de agotamiento suprarrenal pueden desear los alimentos dulces, azucarados, así como aperitivos salados.

En general, los niveles de energía serán pobres. La fatiga suprarrenal hace que sea difícil concentrarse, y se pierde la motivación. Curiosamente, con el aumento de las hormonas suprarrenales, la gente se siente con más energía de la tarde en comparación con el resto del día. Se retiran por la noche, acostado en la cama despierto y más alerta de lo que han sentido durante todo el día. Pero una vez que a la larga se quedan dormidos, pueden ser despertados por los sudores nocturnos incómodas.

Para reparar las glándulas suprarrenales, tiene que dedicarse a tratamiento, lo cual no es algo que se puede hacer en una semana. Por supuesto que puede sentir mejoras drásticas muy rápidamente, pero hay que continuar durante varios meses para que los resultados sostienen. Reconoce que su motivación es pobre en este momento, pero sabe que si usted está comprometido a ayudar a usted mismo, usted cosechará las recompensas.

Las hierbas medicinales son tan curación cuando se trata de agotamiento suprarrenal. Hay dos hierbas clave, regaliz y rehmannia, que ayudan a restaurar y mejorar la función adrenal. Ellos le dan energía hasta que hayan sanado estas glándulas importantes. A diferencia de los estimulantes como el café y los cigarrillos, estos medicamentos a base de hierbas que dan energía, mientras que la reconstrucción de su tanque de combustible. Los estimulantes que dan una falsa percepción de la energía y agotan más.

El regaliz (*Glycyrrhiza glabra)* es a diferencia del tipo de compra en el pasillo de los dulces del supermercado. Esta es la raíz de la planta de regaliz. regaliz a base de hierbas es energizante y reconstituyente, nutritivo y de su sistema. También es anti-inflamatoria, la curación de su sistema digestivo, y bueno para la tos. *Una nota de advertencia:* Las personas con un historial de presión arterial alta deben evitar el regaliz. Ya que los impactos de las glándulas suprarrenales, y sus riñones huésped, se puede elevar ligeramente la presión arterial. Esto no es un problema si usted nunca ha tenido la presión arterial alta antes.

rehmannia (*Rehmannia glutinosa)* es una hierba restaurativa adrenal. Equilibra las hormonas del estrés para el tratamiento de la fuente de la fatiga. A medida que se más tranquilo, sus glándulas suprarrenales estarán bajo menos presión. El regaliz y el trabajo muy bien rehmannia

juntos, y se puede tomar de forma simultánea ambas hierbas para un resultado eficaz de curación. Tomar 2 ml o 40 gotas de ambas tinturas de regaliz y Rehmannia, tres veces por día. Mezclar con un poco de agua o jugo y beber inmediatamente después de comer.

Curación Las preocupaciones financieras

Todo el mundo se proporciona en abundancia para, pero su ego hará todo lo posible para inducirle a tener una “falta mentalidad.” Te da la impresión de que usted tiene que competir con el fin de sobrevivir, y dice que no hay suficiente para todos. También le dice que tiene que trabajar muy duro para ser pagado, y que incluso entonces, el dinero que gana apenas va a cubrir sus cuentas. Se dice que hay que ahorrar durante años para tomar vacaciones de sus sueños o comprar que el hogar perfecto. Los ángeles, por otro lado, decir que puede tener cualquier cosa que pidan; sólo hay que estar dispuesto a recibir.

Todos nacemos con las mismas oportunidades de éxito. Nadie tiene nada especial escondido en la manga, y podemos tener tanto como las personas que admiramos. Al final del día, todos somos humanos y todos somos hijos de Dios. Dios no ama a algunos de nosotros más que otros, y no da bendiciones adicionales para unos pocos elegidos. Él ama a cada uno de sus hijos por igual y proporciona para todos nosotros de la misma manera.

Para pasear por el día con un sentido de la pobreza es muy discapacitante, pero los ángeles puede cambiar su punto de vista de la abundancia. Si se siente inestable en términos financieros, pedir ayuda a los ángeles. La bienvenida a su asistencia sin limitación, y la confianza de que saben el mejor camino a seguir.

Se adjunta a la energía de su alma es una vasija interminable de oro. Uno nace con energía abundante y se puede acceder a él en cualquier momento. Algunas personas pasan por la vida en una lucha constante con sus finanzas. Otros optan por ver lo que hay dentro de su sagrada alma tesoros y abrazar a su abundancia.

Algunos dirán que no es espiritual para pedir dinero, pero Dios y los ángeles quieren que seas feliz. Ellos quieren verte con una sonrisa radiante en su cara. Si la seguridad financiera que trae la felicidad, entonces los ángeles va a entregar. Usted no tiene que sentirse culpable por pedir a los ángeles para la abundancia financiera-quieren dar a usted! Usted no está tomando de otra persona, eso es de forma limitada del ego de pensar. Hay un suministro ilimitado para todos!

Curación Métodos para atraer la abundancia

Ejercicio dinero

El dinero es una energía, como todo lo demás. De la misma manera que te gustaría pedirle a Dios que le envíe energía curativa, pide que el dinero fluya hacia usted. Los ángeles piden que ver el dinero como una energía que se merece recibir. Si tiene miedo de la abundancia o tienen problemas de recepción, es difícil para los ángeles para entregar a usted.

Piense por un momento acerca de sus actitudes sobre el dinero. Mucha gente dice: “Cuando me toque la lotería, la vida será mejor.” Si alguien fuera a llamar a su puerta delantera derecha ahora, o acercarse a la calle con una gran bolsa de dinero en efectivo, ¿qué harías? ¿Le parecería bien que la abundancia en su vida? ¿O estar allí preguntando, “¿Cuál es el truco?” Es la última actitud que impide que los ángeles de ayudarle en esta área! Vamos a eliminar esa vieja frase de su vocabulario. Estar dispuesto a aceptar el dinero en cualquier forma, de cualquier fuente.

Intente este ejercicio:

Recibir una factura en cualquier denominación, y tienen una pluma y un pedazo de papel a mano, también. En silencio centro de ti mismo y conectarse a la vibración de dinero. Mantenga el proyecto de ley en sus manos, o la mirada suavemente en ella.

A continuación, hágase la pregunta: *¿Cómo me siento acerca de usted?* Anote todo lo que viene a la cabeza. Incluso si parece no estar relacionado, anotarla para que pueda revisarlo más tarde. Observe cómo responde su cuerpo, ninguna visión que se ven, o palabras que se escuchan. Escribir todo abajo.

Entonces, la pregunta: *¿Cómo te trato?* Una vez más, anote sus pensamientos, sentimientos y visiones.

Por último, hacer la pregunta: *¿Cómo puedo tener más de ti?* Escucha el dinero, ya que habla.

Aprender de esta experiencia para que pueda alterar sus perspectivas en el futuro. Siga su orientación con respecto a cómo se puede tener más dinero y sentirse cómodo al respecto. Usted merece ser contemplada, a ser ricos, y para tener éxito. Los ángeles saben que eres más feliz y saludable si sus necesidades terrenales son atendidos.

Comprobar universal

La creación de su propia verificación universal es una manera de afirmar sus deseos a la

ángeles. No tiene por qué parecerse a un control regular, ya que la redacción es más importante que la apariencia. Escribir hasta una página que dice:

YO, [insertar nombre], *estoy dispuesto a recibir $ [* cantidad] *en o antes [* fecha].

Doy el permiso ángeles que me guíe y me ayude a través de cada paso. firmado,

[su firma]

Una vez que ha sido impreso y firmado, colocarlo en un área donde usted lo verá. Imprimir varias copias para colocar alrededor de su casa, llevar en su cartera o bolso, y meditar con. Véase a sí mismo con las finanzas que usted necesita.

I (Robert) dar fe de la potencia de este método. Lo utilicé cuando me inscribí para la clase de mediumnidad de Doreen en Hawai. En aquel entonces yo era un estudiante de tiempo completo, sin trabajo, sin ingresos y sin pasaporte. En el momento en que lo necesitaba, que tenía todo el dinero que pedí, y yo era capaz de hacer un viaje maravilloso. ¿Cómo se llegó a mí? No necesitaba saber. Yo sólo permitió la energía de la abundancia de manifestar sin limitación.

Flores para la Abundancia

El lirio amarillo es como un imán para la abundancia, ya que da la bienvenida a todas las formas de prosperidad en su vida. Comprar los lirios antes de que todos los brotes se han abierto, a continuación, sentarse con estas flores y verter su corazón a ellos. Envíe sus verdaderas intenciones en los capullos de las flores por rezar en silencio en busca de ayuda. Al mismo tiempo, visualizar la energía verde de dinero infundiendo en los lirios. A medida que los brotes comienzan a florecer, sus oraciones serán liberados en el Universo.

La Piedra de la Abundancia

Citrino tiene una energía de atracción que tira adentro de las cosas que usted desea. Después de la limpieza de la piedra, sentarse con él y conectarse a su vibración. Comparte lo que quisiera con el cristal, y ser honesto y específico. Se podría decir que desea una

casa ubicada en un barrio en particular, un coche que es un modelo determinado, o un trabajo que te hace sentir feliz. El cristal no va a juzgar. Cuanto más específico sea, más la piedra puede ayudar.

afirmaciones

Las afirmaciones positivas son una buena manera de entrenar el pensamiento, ya que acumulan la energía a su alrededor. A continuación, puede manifestarse verdaderos deseos de su corazón. Las afirmaciones funcionan mejor cuando se les dice y también sentir. Es importante creer en lo que usted afirma, lo que puede tardar un poco de tiempo antes de que esto se convierte en un proceso natural. Por favor, perseverar, ya que sólo tienen experiencias maravillosas para ganar. Repita sus afirmaciones tan a menudo como desee, varias veces al día. Éstos son algunos de nuestros favoritos que es posible que desee utilizar:

- *Atraigo abundancia.*
- *Estoy dispuesto a recibir.*
- *Confío en que Dios y los ángeles están proporcionando para todas mis necesidades.*
- *Doy la bienvenida a dinero en mi vida.*
- *Tengo más que suficiente dinero para pagar mis cuentas y para divertirse.*

Visualización

Una visualización es una afirmación silenciosa que le permite “ver”, en el ojo de su mente, cómo va a experimentar su nueva abundancia. Con los ojos cerrados, date la experiencia completa de lo que desea. Oler ese olor a coche nuevo, sentir los suelos de madera de su nuevo hogar debajo de sus pies, o una sonrisa mientras disfruta de su carrera. Pasar cinco o diez minutos imaginando que ya hayamos alcanzado su deseo. Si te molestan por pensamientos negativos, parar y volver a empezar. O bien, tomar un descanso y volver a ella más tarde. Para ello, la visualización varias veces al día, cada vez que la adición de una nueva capa a la misma. Incluir pensamientos, sentimientos, emociones, fragancias, y todo lo que se siente guiado hacia. Después de este ejercicio, se le guiará por el camino de la abundancia. Tome este mensaje Celestial y recibir todo lo que desean para ser entregados Divinamente.

Borrado de su camino hacia la Abundancia con el Arcángel

Miguel

Arcángel Miguel borra bloques de recibir. Para los ángeles para entregar la abundancia para usted, usted debe estar dispuesto a aceptarlo. Metafóricamente, abrir todas las puertas y ventanas. Esto le da a los ángeles muchas oportunidades de compartir sus bendiciones con ustedes. Michael le da valor y fuerza, y le recuerda que es seguro para que usted pueda ser poderoso y tener dinero. Permitir que el Arcángel Miguel para eliminar patrones de creencias antiguas que conectan dinero para controlar o personas solas. Eliminar los pensamientos que dicen que debe ser “tirando a agarrado” con el fin de llegar a ser rico. Arcángel Miguel conoce su camino hacia el éxito, por lo tome del volante y le guiará a los deseos de su corazón.

Sentarse en un espacio tranquilo y un llamado a Michael diciendo:

“Arcángel Miguel, por favor me ayude ahora. Les pido que aspire distancia todas las energías inferiores debido al dinero. Por favor, elimine todos los pensamientos negativos y el estrés que rodea a cuestiones financieras. Les pido que abrir mi mente a recibir los dones de la abundancia divina. Confío en que usted y Dios me va a traer el dinero que necesito.

Gracias."

Permanecer en su estado tranquilo, contemplativo como Michael succiona energías más bajas. Al dejar de lado el miedo, hacer espacio para más alegría.

Que se manifiesta con el Arcángel Raziel

Arcángel Raziel guarda los secretos del Universo. Él conoce el contenido del contrato de su alma, y también entiende profundas leyes espirituales. Trabaja en estrecha colaboración con la Ley del libre albedrío, que enseña que se puede tener la grandeza o elegir sufrimiento. Nunca hay una razón para que sufras-elegir siempre la felicidad, el amor y la abundancia! Trabajar con Raziel para desbloquear los métodos de manifestación que funcionan perfectamente para usted.

Dedicar algún tiempo a la meditación de sus esperanzas y sueños. Encender una vela de oro y decir esta oración:

“Arcángel Raziel, por favor, comparta sus enseñanzas espirituales conmigo. Oro para que

usted me muestra cómo crear la vida que deseo. Por favor, abrir la vía a

abundancia por lo que puede ser feliz y realizada en todos los sentidos. Gracias."

Dejar que la información fluya en ti como un software de descarga ordenador. No es necesario saber *cómo* está sucediendo, o incluso *qué* está sucediendo. Sólo se rinden a la curación y dejar Raziel realizar sus milagros.

Deje que la vela se consuma de manera segura hasta que se agote. Tómese el tiempo durante la vela encendida para repetir la oración y la meditación.

Después, se dará cuenta de las monedas que aparecen en el suelo. Prestar atención a las fechas en las monedas, ya que pueden contener importancia. Pronto los ángeles le traerá todo el apoyo financiero que necesita.

La liberación de las emociones dolorosas y negativas

Sus emociones son el primer orden de prioridad en su tótem de la salud. Pueden llevar su cuerpo físico por un camino de dolor ... o la paz. Los pensamientos y sentimientos que experimenta crean su realidad, así que asegúrese de que mantener alta energía y pensamientos positivos durante todo el día. Si usted ha sufrido de experiencias dolorosas, puede ser difícil de enfocar la luz, para saber dentro de su alma que la oscuridad es sólo una ilusión. Fue creado por el ego como una manera de impedir que usted sea feliz.

Recuerde, más feliz, más inspirando a convertirse. Al inspirar a otros, sino que también puede unirse a usted en el camino de la felicidad. Que, naturalmente, va a ser conducido a su felicidad y para completar su propósito en la vida divina, pero el ego quiere que se concentre en el dolor y el daño que haya experimentado. Pero tenga la seguridad de que Dios y los ángeles solamente quiero que tengas alegría en su vida, así que elige para desintoxicar sus emociones y sólo permitir que el amor te recibe en su viaje.

Las emociones como la tristeza y la ira son sentimientos humanos normales. No es necesario que juzga a sí mismo para experimentar ellos. La preocupación surge cuando se queda atascado. Si se enoja y luego se ríe de nuevo minutos más tarde, está bien. Pero si se enoja y aún guisar sobre esas vibraciones tóxicos horas, días, meses o años más tarde, hay un desequilibrio.

Sabe que puede liberar de forma segura estas viejas emociones, almacenados y hacer un mayor espacio para la paz. Permítase reconocer el itinerario que ha experimentado. Entender que nadie es perfecto, y que, sí, es posible que tenga errores cometidos. Pero esto no quiere decir que usted ha fallado en la vida. Estás haciendo lo mejor que pueda.

Los ángeles piden que reconocer su pasado para que pueda avanzar hacia el futuro. Recuerde que ir paso a paso. Usted puede ser guiado en un viaje de desintoxicación si usted ha estado almacenando viejas emociones durante años. Esto es algo que los ángeles le ayudarán con-they'll hacerle saber cuando esté listo para probar nuevas técnicas. Para liberar las emociones viejas, usted tiene que ser honesto consigo mismo y con Dios. Puede estar seguro de que el Creador es todo amor, así que no hay temor al juicio.

Un ejemplo de cómo tocar la mente puede afectar la salud de uno es la historia del Sr. Thomas. Él vino a mí (Robert) consultarlo para el tratamiento de la alopecia su, que es una condición que hace que el cabello se caiga en secciones, dejando parches de calvicie en el cuero cabelludo. Sr. Thomas tenía un severo caso: había perdido las cejas, así como sus pestañas.

Había sido llevado a la clínica por su novia. Ella quería que buscan tratamiento, pero a medida que avanzaba la consulta, parecía muy resistente a ver a un naturópata. Se sentó con los brazos y las piernas cruzadas y dio respuestas mínimas a las preguntas. El enfoque naturopática a esta condición se han centrado en la administración de suplementos de zinc o el sistema inmunológico. Sin embargo, como la consulta continuó, pregunté cuando todo esto había comenzado. Sr. Thomas respondió que había sufrido de alopecia durante los últimos siete años. Alrededor de ese tiempo que había pasado por un divorcio muy doloroso y difícil, y había perdido la custodia de sus hijos. Como se puso muy emocional, me di cuenta de que esos hechos habían causado su queja! A fin de que sus alopecia para curar, el tratamiento necesario para centrarse en la raíz de sus problemas. Después de que comenzó el tratamiento para sus heridas emocionales, su cabello comenzó a crecer de nuevo.

Curación Métodos para Detox de emociones dolorosas

Oración

"Querido Dios y los ángeles, me ayudan a sanar de estas emociones dolorosas. Les pido que levantar el peso de distancia He estado llevando conmigo. Estoy dispuesto a dejar de lado el dolor, la ira, el resentimiento, la falta de perdón, y dolores de cabeza. Sé que usted me puede mostrar una mejor manera de vivir. Por la liberación de estas bajas energías, puedo experimentar amante de la paz. Por favor envíe su curación profunda dentro de mi corazón, y protégeme

de ser herido de nuevo. Gracias."

Pasar la aspiradora espiritual del Arcángel Miguel

Llamar al Arcángel Miguel para la limpieza. Él va a desaparecer de repente todas las emociones negativas y dejar que se sienta más ligero.

"Arcángel Miguel, por favor levante lejos todas las emociones inferiores de mí ahora. Por favor, liberar los pensamientos negativos de mi mente para que pueda centrarse en el amor. Les pido que me limpies de las emociones tóxicas que podrían haber contenido inconscientemente a. Gracias por esta limpieza ".

Sal de baño de curación

La energía del océano es profundamente purificador. Nadar en el mar para limpiar las energías negativas de su aura. Si usted no tiene acceso al mar, llevar la energía del mar en su hogar. sales naturales tales como celta, Atlántico, Himalaya, y del Mar Muerto contienen todos los elementos del océano. Son diferencia de la sal de mesa, que se refina y se procesa. Estas sales naturales tienen los minerales del agua de mar se evapora, por lo que cuando se agregan a su baño, que haya creado su propio océano. Por bañarse en agua salada, su cuerpo se limpia de negatividad. Esto también tiene un efecto físico tirando de toxinas a través de su piel.

Usted puede disfrutar de su baño de la curación con sólo añadir sal al agua del baño. O bien, puede incorporar incluso más energías curativas en un baño ritual.

Baño Ritual

Necesitarás:

1 taza de curación de sal

Velas blancas

Sus incienso o aceites de aromaterapia favoritos (Nag Champa incienso y aceite de lavanda son agradables)

Ejecutar un baño bastante cálida. El calor del agua ayuda a su cuerpo a liberar

tensión, las toxinas y el estrés. La luz de las velas y el sentido de su calidad de purificación. A continuación, encender su incienso y / o difundir sus aceites de aromaterapia. Invitan en el elemento del aire y la energía curativa de los ángeles. Es posible que desee para vocalizar sus intenciones para el baño diciendo:

"Ángeles, que le dan la bienvenida a este espacio. Por favor, permítame libero a todas las vibraciones más bajas de mi ser. Ayúdame a libero especialmente [nombre de su preocupación] ".

Tome algunas respiraciones profundas para relajarse. Echa mano de la sal curativa e imagine una luz blanca pura penetrarlo. Visualizar los ángeles envían a la luz blanca a la sal. Sentir el cosquilleo pulsate sal y dentro de sus palmas. La confianza que va a extraer las toxinas de su cuerpo, tanto energético y físico. Cuando esté listo, echar la sal en el baño.

Remojar en el baño por al menos 15 minutos. Cuando haya terminado, palmadita seco para sostener las energías positivas en.

La purificación de los aceites esenciales

Trabaja con aceites esenciales puros para disolver las emociones tóxicas. aceites de purificación incluyen la naranja, el limón, y el eucalipto. Naranja aumenta su autoconfianza y autoestima. Se pone fin a los bloques para atraer amistades, y sobre las relaciones. Limón limpia el aura y el medio ambiente de las emociones más bajas. Se le recoge y le da una nueva perspectiva sobre cualquier situación. lavados de eucalipto distancia los elementos tóxicos de experiencias negativas y ayuda a centrarse en las lecciones que ha aprendido, más que el dolor que has sufrido.

Trate de geranio y rosa, también. Estos aceites son eficaces para la conexión con el centro del corazón. Tienen un aroma floral delicado que va a calmar su alma.

Permitir que los aceites se difundan a través de su hogar, o colocar una gota en un tejido. Aspirar el perfume durante el día para afirmar constantemente su proceso de curación.

Desintoxicantes Aura Sprays

La nebulización de un aerosol de purificación a través de su aura y la casa es al instante edificante. Estos productos funcionan mediante la disolución de las energías negativas a través de vibraciones positivas.

No hay nada que teme la oscuridad más que la luz. Estos productos varían y pueden contener aceites esenciales, tinturas a base de hierbas o esencias vibracionales, o ser infundido práctica de curación.

Rociarlos alrededor de su aura, mañana y noche, para limpiar su energía. Ellos le limpiará de las emociones del día. Rociar su casa u oficina para disolver las energías negativas de otras personas, o conversaciones dolorosas.

Usted puede hacer su propia aura aerosol llenando una botella de spray con agua de manantial natural. Intuitivamente incluir aceites esenciales, esencias seleccione vibracionales, o la oración. Agitarlo muy bien y disfrutar de ella!

Terapia de flores para liberar las emociones antiguas

Llevar estas flores en su hogar para promover la curación y la liberación de las emociones. Se quitarán las viejas energías mediante la difusión de la alegría y la paz.

Susan negro de ojos ayuda a liberar equipaje de edad. Puede soltar el drama del pasado y estar dispuestos a abrazar el futuro. Trabajar con Susan negro de ojos para liberarse de viejas emociones y pesadez.

Corazón sangrando flores se despeje viejos, emociones dolorosas por que el anclaje a la luz. Crean una ligereza de toda la situación. Estas flores que muestran el camino de la paz y que recuerdan lo que se siente al caminar en paz. Al dejar de lado el dolor y el resentimiento, se le iluminado por la luz de amor de sus ángeles.

Diente de león flores que muestran por qué usted está experimentando ciertas emociones. Ellos ayudan a trabajar a través de sus temas para entender completamente sus bases. Una vez que identificar las raíces de sus problemas, se puede trabajar en la limpieza de ellos.

Gladiolo aumenta su energía y aumenta la felicidad. Esto ayuda a liberar las emociones bajas que causan tristeza. Esta flor se conecta con su luz divina y le pide que brille su luz sobre otros, por lo que también puede beneficiarse de los dones que posees.

la mágica **hortensias** ayudarle a adaptarse a su situación. Son las flores de la transición, que le asiste en mover fácilmente de un estado de ser a otro. Trabajar con hortensias de viajar más allá de sus viejas emociones para que pueda moverse

en un estado de alegría pura.

Iris borra las viejas emociones, dejando la sensación de cuerpo revitalizado. Es que desintoxica de la negatividad e insta a su cuerpo hacia la salud y la felicidad. La verdadera felicidad viene de una buena nutrición y teniendo excelente cuidado de su cuerpo físico.

Capuchina hace que todo sea más ligero y más suave, equilibra las emociones, y elimina las complicaciones.

Corazoncillo flores se elevan por encima de la confusión, la liberación de la niebla psíquica que crea retos para usted. Ellos inspiran calma y claridad, despertando su alegría interior. Corazoncillo trae de nuevo su risa natural, lo que realmente es uno de los mejores medicamentos. Cuanto más se ríe, cuanto más se recupera.

Dolor

Cuando se pierde a sus seres queridos, que es normal llorar por ellos. Esta es una parte muy natural de procesar sus emociones. Permítase un tiempo suficiente para sanar a través de la energía de la pena.

Arcángel Azrael puede ayudarle a seguir adelante, por lo que recurrir a ella cuando se siente que es hora de dejar las emociones inferiores atrás. Ella es el arcángel de la transición de esta vida a la siguiente, y puede ayudar a entender lo que ha ocurrido y cómo seguir adelante.

Es importante reconocer que sus seres queridos nunca se pierden; que están en el otro lado que desee comunicarse con usted una vez más. Sabe que sigue recibiendo guía amorosa de los que hemos pasado, sólo tiene que conectar de una manera diferente. Obviamente, no se puede coger el teléfono y darles una llamada o enviar mensajes de texto. Pero se puede sentir su presencia celeste y pedirles que le dará señales.

Solicitar que se le dan mensajes para hacerle saber que están bien. A continuación, prestar atención y escuchar por sus nombres. Es posible pasar por delante de una tienda donde se escucha su nombre llamó; es posible que aparezca en un periódico o escuchar en la televisión. Estas son todas las formas en que va a conectar con usted. La confianza en su presencia y se le dará mensajes más detallados con mayor claridad.

Si usted ha estado soñando con sus seres queridos, a continuación, esto también es real. Ellos pueden

fácil comunicarse con usted cuando usted está durmiendo. Cuando usted está dormido, el ego es, también, así que usted no tiene una batalla interna por la verdad. Confiar en los mensajes que recibe durante el tiempo de sueño, y saben que tienen un profundo significado para usted.

Jacky Walker Kovacs de Sydney, Australia, desintoxicado su capa a capa emociones. Su viaje de desintoxicación comenzó cuando vio a un curador de la energía local. Jacky fue guiado a verla para la ansiedad y el dolor no expresado tras la pérdida de su marido a los 33 años Jacky se quedó viuda con tres hijos.

Después de varios años, las emociones que suprime comenzaron a emerger. Cuanto más se recibe la energía de sanación, más en contacto con sus emociones reprimidas se volvía. Jacky habían enseñado desde el principio de no mostrar o expresar sus emociones vulnerables; se le dijo que tenía que ser fuerte y controlar todo lo que se sentía. Como resultado, ella sólo lloraba de vez en cuando con anterioridad a sus sesiones de curación.

Estas emociones no resueltas finalmente atrapados con Jacky, y ella comenzó a experimentar síntomas físicos que no podían ser explicadas. Tenía exámenes físicos y se le dijo que todo estaba en perfecto estado de funcionamiento, pero podía percibir que estos síntomas se derivaron de las emociones no expresadas que se había aferrado a por años. Con la ayuda de su sanador, ella se dio cuenta de que tenía que dejar de lado la energía dolor.

Jacky vio esto curador de la energía dentro y fuera durante varios años, lo que le ayudó a conectar a partes profundas y personales de sí misma que ni siquiera sabía que existían. Su médico le recetó medicamentos contra la ansiedad y antidepresivos como una forma de controlar lo que estaba ocurriendo, pero de Jacky Ser Superior sabía que estas emociones son una parte importante de su curación. Necesitaba sentir y experimentar con el fin de curar de manera eficaz y completo. Con la orientación profesional, que con seguridad dejó de tomar los medicamentos, pero lo hizo continuar con su desintoxicación emocional con el fin de procesar las emociones que necesitaba para sentir.

Jacky encontró la seguridad de su casa un lugar efectivo para liberar los sentimientos no expresados, como ella había estado conteniendo a algunas de estas viejas emociones desde que era una niña. El trabajo de la energía pelado lentamente capas de sentimientos no expresados, uno por uno. Se dio cuenta de lo mucho que sus emociones reprimidas habían estado afectando su campo de energía. Ella sabía que hasta que se aclaró esas emociones, que acababa de continuar para volver a crear experiencias similares.

Durante una sesión, Jacky tenía una experiencia de profundo despertar. Se sentía el amor incondicional de Dios y los ángeles que le rodean. A partir de ahora,

Jacky sabía que estaba divinamente protegidos. Ella sentía que ya no es necesario visitar el sanador, sin embargo, su alma lleva en el trabajo de sanación. Ella se sentiría emociones superficiales y fue guiada a la experiencia y expresarlos. Entonces, ella fue capaz de pasar a la siguiente emoción sin resolver. Jacky notó una diferencia definitiva en su energía y su visión de la vida como ella desintoxicado sus emociones.

Antes de que ella comenzó a liberar emociones, Jacky se instó a comenzar la desintoxicación física. Ella tuvo buen cuidado de sí misma, asegurando que ella recibió una nutrición adecuada. Parecía que los ángeles le estaban preparando para lo que estaba por venir.

Como Jacky desintoxicado sus emociones, se dio cuenta de otros cambios en su vida. Se volvió más sensible y consciente de las personas y las relaciones que se expuso a. Como tal, ella decidió que era para su beneficio y el de sus hijos que ella libere ciertas personas de su vida. Estas personas negativas no fueron sumando a la salud y la vitalidad que Jacky estaba buscando. Cuanto más desintoxicado, más se conecta a su verdadero yo. Casi al mismo tiempo, ella liberaría el viejo como fue recibida por el nuevo.

Ahora pasa su tiempo con las personas más compasivas y amorosas que, naturalmente, desembocan en su vida y que le facilite el apoyo y la atención que se merece.

Jacky se encuentra ahora en un lugar donde no juzga a sus emociones. Por el contrario, ella elige para experimentar y dejar que se mueven a través de su forma natural. Si se siente dolor, llora. Si se siente ira, lo expresa sin dirigir hacia cualquier persona. Si el miedo aparece, se pide a los ángeles y los libera.

Sintonizar con sus emociones ha sido una de las experiencias más increíbles de la vida de Jacky. Hoy ella depende de su intuición para guiarla al día. Cuanto más desintoxicado, más clara será la voz de su orientación se convirtió. Este proceso de curación barrió la voz del miedo y le dio la dirección alma y despierta sus propios dones espirituales. Jacky empezó a hacer el trabajo de sanación y la lectura de aura de las personas, al igual que su sanador había ayudado *su.* A medida que continúa su viaje de descubrimiento espiritual, sus hijos se benefician del amor sanador ella es capaz de compartir con ellos.

El dolor Liberadora de malaquita

cristales de Malaquita ayudan a recorrer las etapas del duelo. Ellos se apoyan y se elevan. Seguir adelante con su vida no significa olvidar los que han pasado. No eres más que la elección de centrarse en el amor y la compasión que trajeron al mundo. Usted reconoce, pero no detenerse en la tristeza de su

transición.

Llevar cristales de malaquita con usted, y colocar uno sobre su corazón para sanar la energía dolor.

Terapia de la flor para el duelo

calla lily es la manera perfecta de decir “Te amo” a su compañero del alma. Se envía sus pensamientos sentidas en las oraciones a su ser querido. Tenga la seguridad de que esta persona va a sentir su amor. A cambio, usted también va a conectar con el amor de este individuo.

Gladiolo se eleva por encima de la pena, que le recuerda el amor que se comparte. Después de comunicarse con muchos seres queridos fallecidos, nosotros (Doreen y Robert) podemos decir que ellos prefieren hablar de sus momentos de amor. Ellos no quieren que nos centramos en los tiempos de prueba antes de que pasaran. En su lugar, vamos a honrar a sus deseos, y sus vidas, recordando la alegría te trajeron.

Rodéate **proteas** para despejar la energía de la pena. Esta flor ayuda a encontrar consuelo en saber que sus seres queridos están todavía le apoyan. Nunca se aparten de ti; sólo tiene que conectar con ellos de manera diferente ahora. Esta flor ayuda a mantener las comunicaciones con sus seres queridos que han partido de curación.

Enfado

La ira es la energía mal dirigida. Los ángeles dicen que es una señal de que hay demasiado pasando contigo y que su sistema nervioso no puede hacer frente. Puede curar esta situación por pedir ayuda a otros.

Los ángeles dicen que la gente de ira son los que hacen todo por sí mismos. Ellos sienten que no pueden depender de otros para hacer el trabajo. Sus egos hacen enojado y frustrado porque piensan que está acabando el tiempo. Ellos sienten que nunca ponerse al día y que hay demasiadas cosas para lograr. Esto provoca un gran estrés para el cuerpo y hace arder a través de sus valiosos recursos más rápido de lo que necesitan.

Relajarse y encontrar la paz, y verá que la vida no tiene que ser agitada. Si ha deslizado accidentalmente en un ciclo de la ira, hay una salida. Usted puede romper este patrón a través del acercamiento de apoyo. Basta con pensar *Ángeles, por favor ayuda*

yo, y ya habrá comenzado su proceso de curación.

Usted no tiene que pasar por este proceso por sí solo. Apartándose de la ayuda divina hace que sus tareas aún más difícil. Tome un momento ahora para recibir a los cielos en su vida. Pedir direcciones, claridad, y más importante, ayuda.

problemas de ira puede ser un síntoma de disfunción hepática. Si tiene indigestión, distensión abdominal, dificultad para digerir las grasas, o problemas de la piel, el hígado puede necesitar curación.

★

Chr Wyland era 30 cuando tuvo su cuarto hijo, después de lo cual ella sufrió de la depresión posparto. Su médico recetó antidepresivos y medicamentos contra la ansiedad, que ella tomó durante años. Más tarde se convirtió en obesos y se volvió a las drogas y el alcohol para una mayor comodidad.

Un día mientras estaba limpiando su armario, Chr dio la sensación de que iba a morir joven. Al principio ella estaba bien con este resultado y pensó que otros serían finalmente se dan cuenta de lo maravilloso que era. Entonces ella comenzó a pensar, y sabía que tenía que hacer algo para evitar una muerte temprana. Se sentó y contó todas sus bendiciones y decidió en ese momento para ser feliz. Así, Chr destetado con seguridad a sí misma fuera de los medicamentos con el apoyo de su médico. Ella no tenía ninguna excusa para no sentirse feliz.

Ella fue guiada a dejar de beber alcohol y tomar drogas, y para simplemente recuperar la salud. Ella consiguió un nuevo trabajo que disfrutó mucho y empezó a correr varias millas cada día. Chr estaba en la cima del mundo. Sus hijos y su marido eran maravillosamente feliz, y desde el exterior, todo parecía bien. Pero en realidad estaba metiendo Chr abajo viejas emociones. Ella no quería enfrentarse a ellos o expresarlas, por lo que les empujó y simuló que no existían.

No mucho tiempo después, Chr encontró un bulto en el pecho izquierdo, que fue diagnosticado como cáncer. Estaba furiosa. Después de ser el más sano que había estado en años, ¿cómo podría haber sucedido esto? Ella comenzó una espiral descendente, y pronto ella estaba comiendo y bebiendo lo que quisiera. En el fondo sabía que estaba mal, pero que no sabía cómo parar. Ella volvió de nuevo a encubrir sus emociones a través de comer y beber.

Fue a través de la quimioterapia, la radioterapia y la cirugía. Chr se dio cuenta de que su vida estaba totalmente desequilibrado. Ella comenzó a discutir con su marido y sus hijos se dirigían por el camino equivocado. No se dio cuenta de que su ira no expresada fue empeorando las cosas. Entonces Chr recibió la terrible noticia de que el cáncer había regresado.

Esta vez ella estaba lista. Se dijo que no importa lo doloroso que iba a ser, fue remover el pasado. Ella sabía que tenía que desintoxicarse de las viejas energías que estaba aferrando a. Ella investigó cómo podía curarse a sí misma y ser más saludables. Ella empezó a comer una dieta basada en plantas; hecho jugos frescos cada mañana; y puesto en libertad el azúcar, el café y el alcohol. Ella estaba haciendo ejercicio todos los días y la meditación. Chr incluso buscó la ayuda de un terapeuta de liquidar completamente su ira y emociones antiguas.

Una vez que ella comenzó a orar a Dios y los ángeles, su segundo ciclo de quimioterapia se hizo más soportable. Sus efectos secundarios fueron mínimos a pesar del tratamiento fuerte. Podía sentir su cuerpo limpieza de sí mismo, y que no era sólo la limpieza física, sino emocional, también. Ella fue la liberación de las toxinas de su dieta poco saludable, y lavar el dolor emocional del pasado.

Chr tiene una buena sensación sobre su salud ahora. Su familia ha respondido, también, y son el reflejo de su buen estado de salud.

Té de hierbas que calma

Calmarse por beber té de manzanilla. Tener una o dos tazas al día, según la norma, entonces tiene otra taza si se siente la ira de empezar a salir a la superficie. El proceso de hacer té y sentarse a beber es suficiente para desviar la energía de la ira.

Aceite esencial relajante

Disfrutar de la fragancia de lavanda en todo su hogar. Coloque siete gotas en un quemador de aceite de aromaterapia, y permitir que el aroma a eliminar emociones de ira y energía negativa, que bloquean su chakra del tercer ojo.

Cristales de ira Liberadora

Conectar con cristales de amazonita, ya que ayudan a calmar la ira que le pueden estar controlando. También utilizar cristales de tigre-ojo, ya que ayudan a hacer una pausa y enfoque. Deténgase un momento en vez de saltar de una tarea a. llevar a éstos

cristales en el bolsillo todo el día, y colocarlos al lado de su mesa de noche de la noche.

Terapia Floral de desintoxicación Anger

begonias recordarle la importancia de la paciencia. Cuando eres paciente, los ángeles te guíen por el camino de la paz. Estas flores le ayudan a conservar su propio espacio personal. La ira puede surgir cuando otros invaden constantemente su área de trabajo, por lo que al invitar a las begonias en su entorno, usted estará protegido de las distracciones.

dientes de león disolver los pensamientos y sentimientos de ira. Disfrutar de comer el diente de león en ensaladas para liberar el enojo y la irritación. Estas flores que muestran el lado bueno de su experiencia actual.

boca de dragón clara la ira y la negatividad de su discurso y le animan a utilizar la curación de las palabras y frases de amor. Estas palabras van a estar al servicio de los demás, por lo que, elevando sus vibraciones vocales, puede compartir sus dones de curación con los que te rodean. Mantenga una sola flor y luego escribir sus frustraciones en un pequeño pedazo de papel. Luego dobla el papel hacia arriba muy pequeño y el pop dentro de la boca de dragón. Mezcle la flor en su jardín y liberar el enojo con ella.

tulipanes le dará la motivación cuando usted siente que no está haciendo ningún progreso. Se libran de la ira y molestia por lograr la paz y la relajación. Ellos ayudan a concentrarse para que pueda completar las tareas por delante.

Resentimiento

El resentimiento hacia los demás lleva una energía similar a los celos y la amargura. El aferrarse a estas energías más bajas sólo se está trayendo su propio abajo vibración, y sólo daños *tú.* Pregúntese si realmente desea infligir daño a los demás. Usted sabe que la respuesta es *no.* Sin embargo, aferrándose al resentimiento, que está deseando daño a sí mismo. Estar dispuesto a dejar ir de esta vieja energía para que pueda disfrutar de la vida.

El ego trata de convencerlo de que no hay suficiente para todos; Por lo tanto, usted tiene que luchar para sobrevivir. Si alguien tiene algo que quieres, vas a tener que competir para ganar de nuevo. En verdad espiritual, hay más que suficiente para todo el mundo. Usted nunca tiene que competir para proveer para usted, su familia o sus seres queridos.

El ego quiere que perder el tiempo tratando de tomar de otras personas. Sus Ángeles les recuerdan que sólo necesita pedir cualquier cosa sus deseos del corazón. Entonces, la oración puede flotar hacia el cielo, donde Dios puede orquestar sus peticiones divinas. Estas peticiones no tienen que parecen grandes o grandioso. Por el contrario, su deseo puede ser simplemente ascender a conseguir una plaza de aparcamiento con facilidad o conducir a casa con tráfico fluido. Al preguntar, podrás esfuerzo consigue lo que quiere. Ahora usted no tiene ninguna razón para caer en el estrés o a resentir los que pueden haber alcanzado lo que se desea por sí mismo.

Ver cómo sencilla actividades diaria puede ser mejorado? Imagínese lo relajado que se sentirá al incorporar este tipo de pensamiento en todos los aspectos de su vida. Ya no va a estresarse o sentir ira y amargura hacia los demás. En su lugar, tomar el camino, ya que vas a confiar en que Dios está tomando el cuidado de usted.

Curación diente de león

Diente de león alivia el resentimiento y la amargura. Hay muchas maneras de trabajar con esta hierba. Encuentra el diente de león en la hierba fresca a meditar con. Las flores se levante sus emociones más bajas. Si hay cabezas de semillas disponibles, puede centrarse en su deseo de paz. Soplar con todas sus fuerzas hasta que las semillas flotan en el cielo.

Además, beber té de diente de león. Usted puede encontrar tanto en la hoja, que trabaja en estrecha colaboración con los riñones, y la raíz, lo que ayuda al hígado. Ambos de estos tés ayudan resentimiento al ras de su sistema. El diente de león extractos de hierbas y tinturas también están disponibles. Utilizar dosis de gota para disolver resentimiento y celos.

Terapia Floral de desintoxicación resentimiento

Boca de dragón que calman al darle un momento para pensar antes de hablar. Cuando se trabaja con estas flores, encontrará más alegría en sus comunicaciones.

Vamos a ir de la energía más baja de resentimiento, y permítase disfrutar de pasar tiempo con sus seres queridos. Aquellas personas que se han causado sentimientos de resentimiento que significan ningún daño. Al trabajar con la boca de dragón, se encuentra que no hay necesidad de competir con los demás o mala gana lo que tienen. Eres tan merecedor de una experiencia de vida alegre como son.

La falta de perdón

La falta de perdón es uno de los mayores bloques a sus dones espirituales. La energía que se le atribuye es tan denso y tan bajo que te tira por debajo de la frecuencia de sus ángeles. Cuando usted está sumido en un estado de falta de perdón, no se puede oír, ver, sentir, o conocer la orientación que Dios le está enviando.

Los ángeles dicen que al negarse a perdonar, que sólo está dañando nuestra propia luz divina. Su luz interior es más bello que se puede imaginar. Brilla con una alta vitalidad que brilla como un faro en la oscuridad. la luz de su alma nunca puede ser extinguida, pero cuando usted se aferra a la falta de perdón, se coloca un manto de oscuridad sobre la luz. Todavía está brillando, pero ahora se ha vuelto más difíciles de conectar con. Los ángeles también describen la falta de perdón como una presa en un río que se detiene el flujo de energía de curación de su cuerpo.

El proceso del perdón es simple, pero el viaje a aceptar que puede ser un reto. Cuando perdonar a alguien, decide liberar energía negativa que se hayan adherido a ti. No está diciendo que lo que la otra persona te hizo está bien; usted es justo perdonar al agresor a liberarse. Usted está eligiendo para liberar el dolor y el poder de esta otra persona ha tenido más de usted. Ahora es el momento de recuperar su fuerza y afirmar su futuro pacífico.

Dependiendo de su viaje de sanación, este concepto puede ser difícil de entender en este momento, así que trate de no dejar que su ego le distraiga, y no deje que llamar su atención lejos de este libro. El ego quiere que se aferran a bajas energías, ya que le impide perdonar a los demás.

Cuando ayudas a ti mismo y elevarse por encima de la oscuridad, verá que todos estamos conectados y Divinamente provienen de la misma fuente. Nuestra esencia, nuestra alma, viene del mismo Creador amoroso. Cuando se conecta a este concepto, visualizar la otra persona como un bebé pequeño, inocente. Al hacerlo, el proceso del perdón se hace más fácil.

Los ángeles que hacen esta pregunta: “¿Prefiere intercambiar su dolor por la paz?” Repetir la afirmación:

"Estoy dispuesto a intercambiar mi dolor por la paz como yo perdono.

Decir esto a ti mismo para disolver bloques para recibir su sanación angelical.

Meditación del perdón

Relajar su mente, centrándose en la respiración con, inhalaciones y exhalaciones lentas muy profundas. Contar hasta cuatro mientras inhala. Luego exhale en una cuenta de cuatro. Continuar con este trabajo de la respiración durante varios minutos. Una vez que se sienta lo suficientemente relajado y centrado, invoca a sus ángeles:

"Ángeles, por favor, estar aquí conmigo. Les pido que me traigan sus energías curativas y orientación ".

Sentir su presencia calmante que le rodean. A continuación, visualiza a sí mismo en una zona segura, privada. Es posible imaginar una montaña, un río tranquilo, o una playa cálida y acogedora. Ver sus ángeles con usted en el ojo de su mente. Ellos están aquí para proteger y se apoyan en esta versión.

Ahora, invitar a la persona que está dispuesto a perdonar a unirse a usted en este espacio seguro. Sentir que su reunión energía en calma. Esta es tu oportunidad de decir todo lo que su mente y su cuerpo ha estado llevando a cabo en el. Expresarse plenamente a la otra persona, sabiendo que es seguro para que lo haga. Si se siente emociones superficie, permitirá que lo hagan. Liberarlos como parte de su proceso de curación. También puede hablar con las otras preguntas persona. Esperar pacientemente una respuesta. Recibirá como sentimientos, palabras, visiones o pensamientos. la energía de este individuo será darle la respuesta. Usted puede pedir a sus ángeles para ayudarle a entender lo que se dice, y que puede ayudar a liberar el dolor que surge de las respuestas que se pueden recibir. Cuando este terminada la visualización, llamar a los ángeles a su lado. Visualizarlos enviar energía curativa a los dos. A continuación, decir:

"Estoy dispuesto a liberar de mi vida como yo elija para perdonar."

Usted siente al instante densa, de menor energía sale de su cuerpo. Gracias a los ángeles por su bella apoyo, y confían en que la compensación ha tenido lugar.

Sea amable con usted mismo para el resto del día. Tomar una siesta si es necesario. Déjese descanso, y seguir los mensajes de su cuerpo con respecto a la comida y la bebida.

Angustia y decepción

Angustia y decepción dejar cicatrices en su cuerpo energético. Clarividente, vemos estas cicatrices sentado justo por encima de su cuerpo físico. Muestran que ha sido herido o quemado, en el pasado. Es importante aclarar estas viejas heridas para evitar que estos patrones se repitan. Una relación dolorosa ruptura puede dejar dolor sin resolver en su campo de energía, lo que hace que sea difícil para comenzar una nueva relación. Tendrá que continuar para cumplir con los mismos socios, que parecen disfrazarse en diferentes órganos. Su energía se siente lo mismo, sin embargo. Había una razón de sus relaciones pasadas disueltos, así que por favor no se ponga a través de estas experiencias dolorosas de nuevo. Trabajar con los ángeles para liberar estas viejas energías y abrazar cambios positivos y nuevas relaciones.

★

Naomi Sirio, de Australia, había estado teniendo dificultades en su matrimonio desde hace varios años, pero sintió que había recuperado del trauma de su marido tiene una aventura cuatro años antes. En el fondo, Naomi sospecha que sus infidelidades habían extendido por toda su relación de 25 años, pero se convenció de que la permanencia en el matrimonio era lo mejor para sus hijos.

Sin embargo, Naomi estaba recibiendo señales físicas que necesitaba para la desintoxicación del dolor emocional. Ella comenzó a tener infecciones pulmonares, problemas hepáticos, y dolor ginecológico. Rezó a los ángeles para dar sus señales, pero hizo caso omiso de los que ella recibió.

Después de mucho pensar, Naomi decidió dejar la relación. Esta fue una decisión difícil de tomar, pero ella sabía que se necesitaba.

A medida que se acercaba la Navidad, vio que un taller de Ángel Visiones iba a realizarse en Sydney. Por primera vez en 25 años, Naomi fue capaz de comprar un billete sin ser ridiculizado. Se sentía tan liberador sólo para comprar el billete!

Naomi recibió la guía para iniciar una desintoxicación física para acompañar a su limpieza emocional. Ella recibió un plan de dieta de desintoxicación de un querido amigo y se embarcó en su viaje. Ella comenzó a desintoxicar una semana antes del taller Ángel Visiones. Los ángeles le preguntaron a liberar el café, y ella recibieron las herramientas que necesitaba para hacerlo.

Después de sólo una semana, Naomi notó un cambio significativo en su energía. Anteriormente había dejado que el miedo a dirigir su vida. Ahora, se sentía calma, el control, y seguro.

Los ángeles también orquestados para que Naomi sería elegido por nosotros (Doreen y Robert) para una lectura de las flores! Naomi ahora confía en la orientación que recibe de los ángeles y continúa mejorando su vida.

Curación Angustia con el Arcángel Rafael

Raphael cura sus emociones y elimina el dolor. Trabajar con él para aclarar las experiencias negativas del pasado. Su alma lleva un lienzo con él, que tiene huellas de anteriores relaciones, la decepción y la angustia. Trabajar con Rafael para dejar la pizarra limpia y cambio de bienvenida.

Comenzar con la meditación en la respiración. A continuación, pedir a Raphael diciendo:

"Arcángel Rafael, por favor traiga su amante, la energía curativa para mí ahora."

Un ligero cambio en la presión de aire o de hormigueo es un signo de la presencia de Raphael. O bien, puede simplemente tener una idea de que es con usted.

A continuación, visualizar un lienzo que muestra sus experiencias de vida que hace daño. Por lo general, el lienzo aparecerá como un revoltijo en marcha con muchas fotos superpuestas. Podría verse como garabatos, o aparecer como si la pintura ha sido salpicado por todas partes. Pedir a Raphael para eliminar estas viejas heridas diciendo:

"Arcángel Rafael, por favor, lavar las viejas energías contenidas en este lienzo. Por favor, permítanme que les suelte fácilmente y sin esfuerzo recuerdos dolorosos del pasado. Les pido que me cure de manera que nunca tengo que soportar la misma que hace daño

experiencias de nuevo."

Tenga en cuenta que el Arcángel Rafael rocía la tela con su curación, la limpieza de fluidos. Sienten viejas emociones dejando su cuerpo y sea liberado a la luz. La pintura y el color destilarán, dejando al descubierto la luz blanca pura debajo. Raphael ahora le pregunta qué imágenes desea ver en el lienzo. Permítase para atraer a sus metas y deseos.

Gracias arcángel Rafael diciendo:

"Gracias, Rafael, de esta poderosa claro. Por favor, seguir trabajando

conmigo para que pueda atraer y afirmar un futuro positivo ".

Corazón-Healing cuarzo

cristales de cuarzo rosa reintroducir suavemente amor en su vida. Se disuelven bloques ayudando a atraer a gente amante, compasivo. A continuación, puede dejar que sus defensas hacia abajo y la bienvenida a otros en. Estos cristales ayudan a ver que no todo el mundo es malo o tratando de hacerte daño. Mucha gente quiere que usted tenga éxito y compartir su felicidad divina y la luz.

Terapia Floral de desintoxicación de angustia y Decepción

Gladiolo que se retira de la tristeza y el dolor. Usted tiene una gran cantidad de amor y luz para compartir con el mundo, y que Dios tiene que estar en perfectas condiciones. El aferrarse a viejas energías de bloques Angustia los mensajes de amor de sus ángeles. Dejar de lado estos bloqueos y dejar que el amor de Dios a su vida. Dios y los ángeles nunca han salido de su lado, pero debido a sus circunstancias recientes, no han escuchado. Ahora es la oportunidad perfecta para volver a conectar y compartir sus emociones más profundas con sus guías amorosos.

★ ★ ★

CAPÍTULO NUEVE

Desintoxicación de su ENERGÍA

Como una persona sensible, que se absorbe, sin saberlo, las energías de otras personas. Estas energías -en especial los de negativos pueden tóxicos afectar su salud física y emocional. En este capítulo, vamos a ver formas en las que puede borrar su energía personal y la energía en su hogar y el medio ambiente ... y que queden libres.

La limpieza de su hogar Energéticamente

Cada día es probable que pase una gran cantidad de tiempo en casa. Ya sea que esté despierto o dormido, que está en el mismo entorno, por lo que su casa debe servir como su santuario, un lugar donde se puede dejar de lado los cuidados y preocupaciones del día. Debe ser un lugar donde se puede encontrar la paz y la felicidad. Incluso si comparte su casa con otros, que se merece para sentirse cómodo en su entorno. Lo más importante, su hogar debe ser un lugar para relajarse.

Al igual que las personas, su casa tiene una energía. Seguramente ha caminado en la casa de alguien por primera vez y se sintió al instante en paz. Se puede percibir que las personas que viven allí están llenos de amor. Se siente seguro bajar la guardia y ser auténtico con ellos.

Por el contrario, es posible que haya ido a la casa de alguien y se sentía incómodo. La energía es pobre, lo que lo pone ansioso y nervioso. Podría ser difícil hablar con otras personas, o si se encuentra involucrarse en comportamientos inusuales. Tomar nota de estas experiencias, porque dan mensajes claros sobre la energía de sus entornos.

Por supuesto, esto no significa que un hogar con energías negativas tiene residentes que viven allí desagradables. Pueden ser muy cariñoso y amable, sin embargo, la energía de la

casa se atenuará su amabilidad y desencadenar respuestas negativas.

Piense por un momento en *tu* casa. ¿Cómo cree totalmente desconocidas fueran de percibirlo? Iban a decir que se siente muy cómodo, o iban a sentir ansiedad?

Piense en lo que ha aprendido acerca de cristales en Capítulo 1 . Incluso si no tiene trabajado con ellos por un tiempo, todavía aprecian ser limpiados. Absorben energías más bajas sólo por estar a su alrededor. Pues bien, su casa puede hacer lo mismo: pensar en él como un objeto sensible que también absorberá las energías que está expuesto.

Cuando otros vienen a visitar a usted o sus hijos tienen amigos en casa, usted está trayendo diferentes energías en su casa, y que puede ser que no se mezcla bien con la energía que ya está allí. Usted puede ser totalmente centrado en el amor y ayudar a los demás, sin embargo, sus visitantes puede ser materialista y superficial. Como tal, su energía dejará una “mancha psíquica” en las paredes.

Discusiones y malentendidos dejan huellas energéticas en su casa, y la realización de tareas de negocios de estrés en el hogar también pueden dejar atrás la energía negativa.

Si su casa tiene energías negativas, podrás encontrar dificultades para disfrutar de estar allí. Es posible iniciar pequeñas discusiones tontas sin razón, o es posible que pierda su motivación y simplemente ver la televisión todo el día. O bien, su dieta podría sufrir, ya que sólo está comiendo procesada y / o comida para llevar.

La solución no es negar la entrada a nadie en su casa. Todavía se puede disfrutar de la compañía de sus amigos, organizar citas de juego para sus hijos, y trabajar un poco allí. Lo que hay que hacer es clara su hogar de estas vibraciones negativas. Si usted es sensible, se sentirá cuando su casa necesita limpieza. Si usted aún no es seguro en ser capaz de sentir esto, programar una cámara de compensación de cada mes. Entonces, si hay duras energías presentes en el ínterin, se puede hacer otro claro para equilibrar la energía.

★

Michael Soo, un naturópata australiana y el terapeuta Bowen, quería una vida más auténtica simple; y su Ser Superior sabía que necesitaba un cambio. Estaba rodeado de energía tóxica que le impedía vivir su potencial. Michael empezó a reconocer lo que era realmente importante. No fue materialistas artículos tales como casas caras o ropa de última moda. No era ni siquiera acerca de comer en los restaurantes de la derecha. Para Michael, se trataba de la simplicidad.

No está seguro si era arcángel Chamuel él o su padre difuntos guía,

Michael decidió que quería moverse. Él salió de su apartamento en los suburbios de Sydney y viajó a la hermosa y exuberante Valle de Hunter. Allí, se sintió comenzar su desintoxicación. Las fuertes energías que una vez que lo rodeaban no tenían lugar allí. Él limpió influencias innecesarios y tóxicos de su vida y en libertad las personas dramáticas, que inducen estrés de su círculo de amigos. Michael optó por centrarse en la familia, amigos, y ser parte de su comunidad. Él todavía está en su viaje, pero sabe que nunca tiene que mirar hacia atrás.

Sahitha Yelamanchili se crió en una casa de familia que carecía de límites y el respeto. Para protegerse a sí misma y curar a los que la rodean, ella comenzó a trabajar con los ángeles.

Ella comenzó a notar las interacciones entre los diferentes miembros de la familia; y se dio cuenta de cómo reaccionaba, y las reacciones de los demás, a las situaciones. Un ejemplo es cuando su tía se convertiría en voz alta y agresiva. Sahitha se contraería en el interior y se siente horrible, sin embargo, sus primos lo ignoraría, o sonreír y salir de la habitación. Sahitha quería cambiar la forma en que estas cosas le afectan.

Ella comenzó a trabajar en estrecha colaboración con el Arcángel Miguel. Cada vez que había una fuerte discusión, al instante se llama Michael a su lado. Ella le pediría que aspire el área y liberar la energía tóxica. Se visualiza toda la tensión que se disuelve en el hogar y ser reemplazada por la paz. Sahitha pidió a los ángeles para ducharse todos los involucrados en luz dorada.

Con la práctica repetida, se ha ganado la confianza. Ahora, cuando su tía grita, que no absorbe el ataque. La última vez que esto ocurrió, Sahitha se rió y pensó que los comentarios de su tía eran absurdos. Gracias al arcángel Miguel, que ya no se siente miedo.

La meditación Chakra Clearing

Mi (de Doreen) *chakra Clearing* CD / MP3 se canalizó con la energía del Arcángel Miguel. Tiene un profundo efecto purificador que elimina toda la energía negativa. Puede reproducir esta meditación en casa por un claro. No es necesario sentarse y meditar con él si no quiere. En su lugar, reproducirlo en el salón principal de su hogar. Es energéticamente funcionará como una bomba de errores. Las vibraciones positivas del Arcángel Miguel se extenderán a lo largo de su hogar, disolviendo cualquier

rastros de la oscuridad.

Compensación angélica

Los ángeles son puros, amante de la luz, y tienen una muy alta energía y vibración. Son capaces de iluminar los lugares más oscuros, así que invite a los ángeles en su casa para borrar todas las habitaciones a la vez. Para esta limpieza, se puede trabajar con los arcángeles Miguel y Metatrón. Michael llega a través fuertemente para eliminar toda la energía negativa, y Metatron aporta equilibrio mientras se despeja el espacio utilizando símbolos sagrados.

Sentarse en el salón principal de su casa. Comience centrándose en su respiración. Respire lenta y larga hasta el fondo, y todo el camino. Repita esta respiración profunda durante varios minutos. Cuando se sienta relajado, invoca a los ángeles diciendo:

"Los ángeles del cielo, por favor me de gracia con su presencia divina. Por favor trae tu luz limpieza en mi casa y quitar toda la oscuridad. Pido que todos los que reside aquí se siente su purificación. Que todo el mundo sea equilibrada, y en sintonía con la alta vibración de amor.

Doy la bienvenida en el arcángel Miguel. Michael, por favor rellene todas las habitaciones de mi casa y llenarla con su luz. Por favor, elimine todas las energías negativas o miedo que pueden estar presentes.

Metatrón, oro por su ayuda, también. Por favor infundir mis paredes con sus símbolos sagrados. Que traer el equilibrio a mi casa para que cualquier persona que entra aquí lo hace con la paz. Gracias, ángeles, para la creación de una sagrada el espacio dentro de mi casa ".

Ahora visualiza los ángeles extienden su luz limpieza en su hogar. Verlos quitar el polvo de los estantes, aspirar los pisos, y lavar las ventanas. Verlos invocando las energías de amor para equilibrar su espacio vital. En el ojo de su mente, ellos siguen a través de cada habitación. Usted puede notar que pasan más tiempo en algunas habitaciones sobre otros. Esto puede significar que no hay energía más pesado allí o que la negatividad ha estado allí durante muchos años. Siga sus sentimientos intuitivos sobre dónde esa energía viene. Esto ayudará a proteger

a sí mismo en el futuro.

Disfrutar de su casa bonita y tranquila, que ahora tiene una energía perfectamente equilibrado.

White Sage

Sage ha sido venerado por sus propiedades limpiadoras. Tradicionalmente se ha utilizado por los nativos americanos para eliminar las energías negativas. Esta hierba sagrada, en gran estima como un don del Creador, se utiliza para eliminar las vibraciones inferiores que pueden haber sido responsable de la enfermedad, la pérdida de la vitalidad y el dolor.

salvia blanca tiene una alta vibración que se disuelve energía del miedo, y se usa más comúnmente como incienso para la limpieza. salvia blanca está disponible en varias formas, siendo las hojas sueltas del tipo más puro. Usted puede quemar estas hojas en un bloque de carbón diseñada para el incienso. Su tienda metafísico local será capaz de ayudarle con esto.

Llevar el plato de humeantes hierbas alrededor de su casa. Use su mano libre para hacer flotar el humo a su alrededor. Agitarlo sobre cristales, tarjetas de oráculo, y otros elementos espirituales. Pasar tiempo extra alrededor de las puertas, especialmente las puertas delantera y trasera de su casa. Limpiar la energía aquí para afirmar que las energías amorosas solamente pueden entrar. Vaya con su guía interior, y confiar en cuánto tiempo debe permanecer en cada habitación. Al mismo tiempo, visualizar una luz de cristal-blanco que penetra en la habitación. Sentir la limpieza que tiene lugar, y observe cómo la energía se vuelve más claro.

También puede comprar palos de manchas, que son paquetes de fácil uso de la salvia que se puede llevar. Una vez encendido, el palo mancha seguirá fumando. Cuando las manchas se haya completado, apagar el palo en la arena. Este método es más móvil, como se puede moverla alrededor como una varita. Es fácil de conseguir en y alrededor de objetos pequeños y armarios con un palo mancha.

Incienso conos y bastones están disponibles, también. Asegúrese de que el incienso es de salvia blanca real. Algunos palos tendrán una fragancia de la salvia blanca, pero sin hierba cruda. El mejor efecto de compensación proviene del uso de la hierba real.

Por favor también pensar en el origen de su salvia. Elegir las empresas y marcas que trabajan con ética. Es raro que la salvia blanca que se cultiva, por lo que una gran cantidad de la hierba que se utiliza para el incienso se ha tomado de la naturaleza. Si las empresas no son conscientes, la salvia podría ser despojada de un área. Los fabricantes tienen que trabajar con la madre naturaleza, que asegura que no es suficiente para la cosecha del próximo año para crecer. Puede pedir a las empresas para obtener esta información o consultar en línea.

Rosa blanca

La rosa blanca es de limpieza profunda. Está conectado a los Arcángeles Miguel, Metatron, y Rafael, tres de los más poderosos ángeles de compensación. No es de extrañar que esta flor es capaz de levantar la energía de su hogar. Rosa blanca provoca una sensación de paz, por lo que permite que funcione con su propia energía, ya que lleva a cabo su trabajo de purificación. Puede servir de guía para dejar de lado ciertos alimentos, bebidas, o amigos como elevar su vibración.

Medite en la pureza de los pétalos, que es la energía ujieres esta flor en. Despeja la negatividad en todas sus formas, incluyendo ligados a la tierra espíritus entidades que son irritantes y negativo. La rosa blanca ilumina su hogar y desecha toda la oscuridad.

Coloque un florero de rosas en su sala de estar. Muy pronto se dará cuenta de una diferencia palpable en el ambiente. También puede colocar una sola rosa blanca en cada habitación de su casa. Ahora las rosas individuales trabajarán juntos como una rejilla de luz. Se conectan entre sí y enviar la curación, la desintoxicación de energías a través de su red etérico. Deje las rosas en su lugar hasta que se marchiten. Ahora es posible que estas flores se marchitan más rápido de lo normal. Esto se debe a que están siendo de servicio. Están dándose a cambio de su elevación. Los ángeles dicen que no hay que sentirse mal o culpable por este proceso. Las flores quieren ayudarte. Y, acogiéndolos en su vida, usted está permitiendo que puedan desempeñar su propósito sagrado.

Flor-pétalo de Compensación

I (Robert) descubrí este método de compensación cuando enseñaba un taller Chakra curativo. Los ángeles me guiadas para trabajar con pétalos de rosa frescos para limpiar cristales. Ellos dijeron que la alta energía de los pétalos de la flor elimina las vibraciones más bajas. Los pétalos infunden los cristales con amor intenso, por lo que comprar una bolsa entera de ellos para usar en la clase. Nos limpios los cristales y luego los utilizamos para limpiar nuestros chakras.

A todos les encantó este ejercicio! Se trajo tanta felicidad y alegría a la habitación. Di las gracias a los ángeles para compartir este método nuevo y edificante con nosotros.

Todavía tenía una bolsa de pétalos de rosa que yo no quiero ir a perder, así que pregunté a los ángeles, “¿Cómo puedo hacer un buen uso de estos?” Los ángeles respondieron que pudiéramos

los tiran por el suelo. Nos dijeron que esto sería limpiar la habitación, y nuestras energías, durante la meditación. Así que roció pétalos de rosas frescas en el suelo. La energía era absolutamente mágico! El delicado perfume de las rosas abre nuestros corazones y purificar nuestro entorno. sintió el espacio (y olía) hermosa después.

Trate de limpiar su casa lanzando pétalos de rosas frescas en todas partes. Su floristería local puede permitirle comprar bolsas de pétalos. En mi experiencia, los pétalos no han costado mucho en comparación con la compra de rosas. Sospecho que son las flores que no son “perfecta” para el florista para usar en arreglos. Aún así, pueden ser muy edificante y limpieza en las manos adecuadas. Incluso se puede comprar rosas frescas y ceremonialmente arrancar los pétalos al entrar en cada habitación.

De cuatro elementos de Compensación

Este ejercicio incorpora los cuatro elementos: *tierra, aire, fuego,* y *agua.* Usted va a trabajar con cada una de estas energías mientras se mueve por toda la casa. Ellos traen sus propias vibraciones únicas con el fin de disolver el miedo.

En primer lugar, tendrá una representación de cada elemento:

- Tierra = sal
- Aire = incienso
- Fuego = vela
- Agua = pequeño recipiente de agua

Coloque los cuatro elementos en una mesa delante de usted. Mantenga las manos ligeramente por encima de ellos y visualizar una luz blanca pura compensación cada elemento. Luego dice:

“Les pido que por favor los ángeles se unen a mí y me guía durante esta limpieza casa. Por favor, purifica mis representaciones de los cuatro elementos para que pueda usarlos para la compensación. Les pido que hoy trabajamos para el mayor bien de todos “.

Continuar para visualizar la luz blanca. Ahora toma el incienso y encenderlo. Agitarlo alrededor de su casa y pedir el humo para limpiar diciendo:

“Con este incienso, pido al elemento del aire, y los ángeles, para limpiar mi

casa."

Repita esta oración mientras se mueve por toda la casa. Cuando se haya completado, el incienso volver a un lugar seguro y recoger la vela. Tome la vela a través de cada habitación mientras se repite:

“Con esta vela, pido al elemento del fuego, y los ángeles, para limpiar mi casa."

Cuando se haya completado, volverá la vela a un lugar seguro y obtener el agua. Espolvorear pequeñas cantidades de agua alrededor de cada habitación. Repetir:

“Con esta agua, te pido el elemento del agua, y los ángeles, para limpiar mi casa."

Devolver el agua a la mesa y luego recoger la sal. Espolvorear pizcas de sal en el suelo como usted dice:

“Con esta sal, pido al elemento de la tierra, y los ángeles, para limpiar mi casa."

Cuando haya terminado, haga una pausa por un momento y cierra los ojos. Sentir las energías purificadoras que giran a su alrededor a medida que liberan cualquier negatividad acumulada. Gracias a los elementos y los ángeles, expresando su agradecimiento por un hogar equilibrado.

Deje que el incienso y la vela se consuma todo el camino a través. Aspirar o barrer el suelo, y disponer de la basura en un cubo de basura exterior.

Cuencos

Los cuencos cantores despejar la energía de una habitación a través de sonidos. Las frecuencias de los cuencos eliminan energías negativas e inducen la meditación. Puede obtener cristal y cuencos tibetanos para ayudarle a conectarse a los ángeles y despejar los chakras del oído. Los cuencos de cristal están hechas de cuarzo transparente, o se pueden mezclar con otros minerales. Tienen un tono muy puro y magnifican sus intenciones. Los cuencos tibetanos son generalmente mano golpeados por los monjes budistas. Ambos tipos de cuencos se pueden utilizar para la limpieza y la curación.

Llevar su cuenco en la habitación que desea limpiar. Tómese un momento para centrar en silencio a sí mismo y concentrarse en su respiración. Establezcan su intención de despejar el espacio de negatividad. Toque en el recipiente con su herramienta de juego, y poco a poco empezar a golpear el borde de la taza. pronto se oye un sonido como el recipiente empieza a cantar a usted. Deje que su voz divina se extendió por toda la habitación. Sigue jugando, siempre y cuando se siente guiado. Usted siente que se deriva en la meditación a medida que juega. Las frecuencias de la taza desencadenar su respuesta de relajación y despertar su intuición. Puede que se sienta guiado a tocar el cuenco de diferentes maneras, lo que permite que el sonido se detiene de forma natural. A continuación, golpee el cuenco de nuevo para escuchar su voz palpitante. Deje fluir su creatividad a medida que se borre la habitación. Es posible que guiará a trasladarse a un rincón especial donde hay energía más pesado. Confiar en él, y jugar el cuenco allí.

Cuando se siente que la habitación se hace, se puede mover a otro. Recuerde centro de ti mismo primero, y establecer su intención antes de empezar a jugar.

Las afirmaciones positivas

Su casa absorbe la energía que está expuesta, por lo que hacer un esfuerzo consciente para infundir con pensamientos y oraciones de amor. Puede utilizar afirmaciones de que el ancla en energía positiva. Estos refrescar la energía de su hogar a medida que los diga en voz alta. Son útiles en entre los ejercicios de compensación, ya que infunden sus intenciones positivas.

Pensar en la energía de sus palabras están poniendo en las paredes. A menudo se oye decir que les gustaría pintar su casa porque quieren dar a la casa una sensación nueva, fresca. A veces, cuando se completa la tarea, la casa se siente más pesado de lo que hizo para empezar. ¿Por qué? Es probable que las personas pintura se quejaban todo el tiempo. Podrían haber pronunciado cosas negativas tales como “No me gusta la pintura”, “Esto es aburrido”, o “Esto es demasiado trabajo.” Estas frases negativas se filtran en las paredes y crean una energía densa. Si usted sabe que no le gusta la pintura, o cualquier tarea que hay que hacer en su casa, contratar a otra persona (con energía positiva) que lo haga por usted. De lo contrario, asegúrese de usar palabras felices y amorosos como llevar a cabo este trabajo. Visualizar la sensación maravillosa que le dará a su casa.

Aquí están algunas afirmaciones pensadas para usar en su hogar:

- *Mi casa me quiere, y me encanta mi casa.*

- *Acaricio la sensación de que mi casa me da.*
- *Mi casa es un refugio donde puedo relajarme y ser yo mismo.*
- *Doy la bienvenida a la gente positiva en mi casa y pido a todos los demás a salir.*
- *Me siento seguro en mi casa.*

Borrado usted mismo

Si usted absorbe energías más bajas, es más difícil ser positivo e inspirador. Los ángeles dicen que la dilación es un indicio de que su cuerpo se está aferrando a toxinas energéticas. Al posponer las cosas, que está retrasando su felicidad y no hay razón por la que deberá esperar para experimentar su felicidad. La dilación hace a evitar su efecto por que el desvío de distracciones sin sentido. medios sociales en línea pueden perpetuar este tipo de dilación. Es posible consultar su correo electrónico o mensajes de texto a pesar de que acaba de hacer lo que hacía sólo unos momentos.

El ego dice que tiene que hacerse cargo de las tareas básicas en primer lugar. A continuación, puede empezar a los que verdaderamente importan. En este caso, debe ser fuerte para reconocer que la dilación está teniendo lugar. ejercicios de compensación regulares y la meditación le impiden caer en este patrón.

Es necesario tomar un excelente cuidado de su cuerpo energético, ya que es tan importante como el cuidado de su físico.

★

Anita Chakraburtty, un astrólogo y naturópata, limpió su vida para encontrar la espiritualidad y su propósito.

Anita nació en una clase de trabajo, la familia de raza mixta en el Reino Unido. Su ambición en la vida era tener un montón de dinero que quería la oportunidad de comprar cosas sin pensarlo dos veces. A la edad de 30, fue Jefe de Riesgo para un gran banco. Esta carrera la hizo más rico que todos sus compañeros, y para otros, que parecía ser un éxito. Era dueña de una casa grande en Londres, tomó unas vacaciones de cinco estrellas, y llevaba ropa de diseño. Sin embargo, Anita no se cumplió.

Cada noche ella se auto-medicarse con la marihuana. A la mañana siguiente iba a despertar a sí misma de su estupor inducido por fármacos por beber espressos múltiples. Todos miraron a su estilo de vida y le dijo que ella había hecho, pero

se sentía infeliz y no tenía idea de por qué.

Ella pasó a venir a través de un libro sobre el budismo Zen. Esto dio el puntapié inicial a su búsqueda de sentido. Ella comenzó a absorber información de los libros espirituales, mientras trataba de llenar el vacío en su interior. En el fondo sabía que para encontrar la verdadera felicidad que necesitaba para desintoxicación de su trabajo en el banco y su relación de ocho años, y luego comenzar su búsqueda. Ella viajó a la India, Australia, y la búsqueda de significado del Pacífico Sur.

Su búsqueda no satisfacer su inquietud, por lo que Anita regresó a su casa de Londres. Poco después, ella fue jefe de un banco australiano. Ella decidió dejar a sus amigos y familiares y pasar a Sydney. Fue allí donde tuvo su verdadero despertar. En un viaje a Uluru (Ayers Rock), su constante charla de la mente fue reemplazado por el silencio puro. Se sentía una conexión profundamente significativa a la tierra, el cielo y el Espíritu.

Rezó para encontrar el propósito de su verdadera vida y pacientemente esperó hasta que su trayectoria comenzó a revelarse. Sincrónicamente, un amigo le habló de conseguir un grado de naturopatía. Su corazón se abrió con alegría porque Anita sabía que podía ayudar a la gente de una manera que le importaba. Su jefe en el banco australiano le permitió trabajar a tiempo parcial para que pudiera estudiar. Su alma de ella hacia la astrología, y luego pasó a conocer a su chamán y ahora está caminando el camino con él.

Anita ama a su nueva vida y ella misma. Ella es verdaderamente feliz estar al servicio de los demás mientras se nutre su alma divina.

La limpieza de su aura

Su cuerpo sensible se ve afectada por las energías que está expuesto. Rodearse de personas amantes, de alta energía y se sentirá fantástico. Si usted está alrededor, personas que se quejan negativos, usted se siente agotado y cansado. Su cuerpo responde a estos cambios en la energía y le da señales muy claras de cómo está siendo afectada. Prestar mucha atención a cómo se *sensación* cerca de otras personas. Esto indica si ellos te apoyan en tu propósito de vida o si ellos te impiden.

Aura aerosoles y vibracionales Esencias

Aura aerosoles hacen que sea muy fácil de limpiar su energía. Contienen desintoxicante

energías y aceites esenciales puros. Están empañaron alrededor de su aura para purificarlo, ya medida que caen suavemente sobre su cuerpo, que se disuelven energías más bajas. Rociarlos cuatro o cinco veces por encima de su cabeza, e inhalar el aroma calmante.

Puede utilizar aerosoles aura para limpiar la energía de habitaciones, también. Niebla de ellos a lo largo de su casa para purificar el espacio.

esencias vibracionales son líquidos que limpian y equilibrio. Están hechos a partir de la energía de las flores, cristales, la naturaleza y los ángeles. Se toman por vía oral mediante la colocación de unas gotas debajo de la lengua. Esta zona se conecta a su cerebro subconsciente y pone fin a los pensamientos basados en el miedo. Pueden ser un soporte útil durante el día y son fáciles de llevar con usted y discreta tomar.

Hacer su propio spray desintoxicante Aura

Hay muchos aerosoles disponibles en el mercado, pero a menos que sepa la integridad de la empresa por lo que es, que pueden no estar seguros de la calidad. Algunos fabricantes no le dirá qué ingredientes que utilizan, lo que hace que sea difícil si es hipersensible.

La creación de su propia aerosol aura es un proceso hermoso. Siga la guía intuitiva de los ángeles durante cada paso. Elegir un aceite esencial que resuena con usted, y encontrar algo que le guste el olor de la que se siente bien y con energía. Cada aceite esencial tiene sus propias propiedades específicas, pero para el propósito de este ejercicio, los ángeles le pedirá que elija una forma intuitiva. A continuación, pide a los ángeles cuántas gotas se debe añadir a su spray. Confiar en el primer número que se obtiene. A continuación, añadir que determinado número de gotas a su botella de spray. Rellenar con agua de manantial y agitar vigorosamente. Puede que tenga que agitar el frasco durante unos buenos cinco minutos para mezclar bien el aceite con el agua.

Ahora coloque el spray delante de usted, con las manos suavemente alrededor de él. Invocan a los ángeles y Dios, y piden que crean un aerosol claro al decir:

"Querido Dios y los ángeles, por favor transformar esto en un aura de purificación profunda rociar. Puede que limpiar todas las energías negativas ".

Visualizar la luz blanca pura procedente de las palmas y en el aerosol. Sentir la naturaleza desintoxicante del líquido. La confianza que va a limpiar la energía de todo lo que toca. Infundir con luz azul real del Arcángel Miguel para las propiedades de compensación adicionales.

Ahora disfrute de su aerosol!

White Sage

Utilizar este incienso para limpiar la energía de su aura. De pie sobre la hierba humeante para recibir su compensación. O bien, puede tener un compañero trabajador de la luz que se borre por el humo flotando sobre su cuerpo.

Ducha de purificación de la Luz

Los ángeles te tratan de dar una orientación simple que se puede seguir. Se le pedirá a despejar sus campos de energía diaria y darle formas sencillas de hacerlo. Los ángeles dicen que se puede programar la ducha en la bañera con luz purificadora. Así, a medida que realiza su ritual diario de la ducha, recibirá una compensación de energía, también.

Frotarse las manos para despertar los chakras de palma. Separarlos y mantenga sus manos sobre la cabeza de ducha. Imagínese luz dorada que viene de las manos y almacenar en el propio cabezal de ducha. Invite a los ángeles para ayudarle diciendo:

"Ángeles, por favor infunden mi cabezal de ducha con luz purificación y desintoxicación. Cada vez que me baño por debajo de esta ducha, se borrará mi energía. Dejaré sintiéndose renovado, revitalizado, y motivado. Gracias."

Visualizar la luz de oro, procedente de los ángeles y las palmas, siendo absorbido en la ducha. La próxima vez que te duchas, tome un momento para afirmar la lluvia de luz llamando mentalmente en los ángeles. Este simple paso asegura que su limpieza energética se lleva a cabo.

Sal de baño de curación

Un baño de desintoxicación puede ser Celestial después de un día agotador. Se lava tu aura a través de las propiedades de limpieza del océano. Los ángeles dicen que la curación baños de sal extrae las toxinas de sus cuerpos físico y energético. Disfrutar de sumergirse en una

la purificación de baño para despertar su espíritu divino.

El corte del cordón del Arcángel Miguel

Arcángel Miguel dice que cada vez que interactuamos con la gente y ayudarles, que forman un cordón. Estos cordones se basan en el miedo y no sirven a ningún beneficio o propósito. Si se les permite permanecer en su campo áurico, se convertirá agotado, fatigado, y puede experimentar dolor inexplicable.

Cortar las cuerdas al día con la ayuda de Michael. (Ver Capítulo 1 .) Hazlo un hábito que lo invocan para limpiar su energía. Conecte la idea de cortar el cable a otra rutina diaria, como lavarse los dientes o se afeita. Durante estas actividades, llamada en el Arcángel Miguel y cortar las cuerdas del miedo.

Cristales para disolver la negatividad

Cualquier cristal tendrá efectos edificantes y de compensación en su energía. Algunas piedras curativas son excelentes para llevar a diario, así que siga sus instintos en cuanto a cuáles es atraído a, ya que va a servir como herramientas de sanación para ti. Usted no puede saber sus propiedades curativas específicas en este momento, pero confía en que ellos están llamando a que por una razón. Más tarde puede consultar las propiedades metafísicas de su cristal, o puede intuir su propio significado, dada la situación que está en este momento.

Amatista tiene la capacidad de transmutar energías más bajas en vibraciones positivas. Funciona en todos los niveles de su ser. Incluso se quita patrones de pensamiento negativos que se manifiestan en su aura. Llevar cristales de amatista en el bolsillo, o los usan como joyería para la desintoxicación.

Terapia floral Aura Compensación

Las flores son una de las partes de más alta energía de una planta, y llevan las huellas de los ángeles y hadas con ellos. Esta alta vibración y la pureza es excelente para eliminar las energías negativas de su aura. Trabajar con una rosa blanca para la limpieza y purificación, o utilizar su intuición para elegir la derecha de la flor. Pedir

los ángeles de orientación antes de visitar a su florista local.

Una vez que tenga su flor elegida, comience lentamente en movimiento a través de su aura. Trabajar con él como una varita para peinar las vibraciones de edad. Intuitivamente agitar la flor sobre áreas específicas de su cuerpo. Es posible que sienta guiada para mantenerlo un poco más sobre su área de la cabeza si su pensamiento ha sido brumosa. Si usted ha tenido dolor de espalda, es posible que se instó a mantener la flor sobre su espalda durante un tiempo.

Sea consciente de estos sentimientos, y saben que la flor y los ángeles están trabajando con usted. Están ayudando a entender que su cuerpo es el almacenamiento de energías más bajas. Una vez que identifique esto, usted será capaz de evitar que se repitan en el futuro.

Anticipar cómo su cuerpo procesa las energías de entender los mensajes que usted está enviando. Se dará cuenta de que el dolor de espalda puede ser una acumulación de negatividad en lugar de algo con una causa médica. En casos como estos, tomando medicamentos para el dolor no tendrá ningún efecto. La fuente del dolor no es físico.

blindaje

Una vez que su aura es brillante como nuevo, usted querrá que siga siendo así. Pasar tiempo fortalecer su aura y protegerlo. Sería un mundo perfecto si no había la necesidad de protección. Sin embargo, no todos tienen el mismo punto de vista sobre la vida amorosa que tiene. Por lo tanto, es mejor si la práctica de blindaje, especialmente antes de ir a lugares muy concurridos o eventos espirituales.

Algunas personas piensan que el blindaje es una forma de anticiparse a los ataques. Ellos sienten que es una afirmación al Universo para enviar la energía de ataque hacia usted. Cuando preguntamos a los ángeles, que decían que era igual que el bloqueo de la puerta principal. Si deja la puerta abierta, que está permitiendo que cualquier persona y cualquier cosa para entrar. Con el cierre de ese pasaje, se tiene acceso a la pequeña mirilla en la puerta para determinar quién gana entrada. Tiene que decidir cual las vibraciones pueden entrar y cuáles quedarse fuera.

Su situación particular determinará con qué frecuencia es necesario invocar su escudo. Una pauta general es practicar esta dos veces al día: una por la mañana cuando se levanta, luego otra vez en la noche como ir a la cama. La mayoría de los escudos tendrá una duración de aproximadamente 12 horas. Sin embargo, cuando se expone a la energía cruda, el escudo puede debilitar más rápido de lo normal. Cuando rodeado de personas negativas o situaciones difíciles, reforzar su escudo cada hora si es necesario. Pide a los ángeles para darle señales claras de que usted necesita para proteger de nuevo. Se le puede dar física

sensaciones, o la idea de blindaje pueden estallar en su mente. Tómese un momento para cubrir, y notar la diferencia que hace en su día.

ángel del capullo

Visualizar una corriente de ángeles en miniatura que se deslizan hacia abajo desde el cielo. A medida que estos pequeños ángeles se acercan más, empiezan a girar a su alrededor. Comienzan en la parte superior de la cabeza y flotan alrededor de su cuerpo, tanto delante como detrás. Siguen todo el camino hasta la base de sus pies.

La corriente de los ángeles nunca termina, lo que hace este ejercicio de blindaje tan poderoso. Como los ángeles vienen cerca de usted, que recogen y liberan negatividad. Toman esta baja energía lejos y son reemplazados por un nuevo ángel.

El capullo ángel es muy limpieza y reconfortante. A menudo se escucha risas y risas, además del sonido de las alas.

amatista cueva

Imagínese que usted está sentado dentro de una cueva de amatista gigante. Estás rodeado de luz púrpura protector que emite el cristal. Cada punta de cristal está absorbiendo energías más bajas de su cuerpo y aura y que se está desintoxicando de pesadez y dolor. Una vez que han retiran toda la oscuridad, los puntos de cristal infunden a su cuerpo con la curación. La cueva de amatista despierta sus habilidades intuitivas y refuerza su conexión con los ángeles. Esta es una excelente meditación que hacer antes de visitar ferias metafísicos o dar discursos de carácter espiritual.

pelota de goma

Arcángel Miguel se levanta sobre que sostiene un cuenco de goma líquida que es la refrigeración y protección. El caucho desvía cualquier negatividad o ataque psíquico, haciendo que se rebotar como una pelota. El escudo es del mismo color que el aura de Michael, que es azul real. Pregunta a Michael para que te proteja diciendo:

"Arcángel Miguel, por favor me encierran en un escudo protector de goma. Infundir

esta bola de goma con su luz sagrada. Cualquier negatividad puede rebotar, y todos amor ser absorbido. Gracias."

Visualizar arcángel Michael verter cuidadosamente el caucho azul real por encima de su aura. Será instante le envolverá en la protección.

Bola de espejos

Véase a sí mismo de pie dentro de una bola de espejos, al igual que los que están en una discoteca. Este escudo desvía cualquier negatividad o pensamientos destructivos que otros pueden enviar su camino. Es perfecto cuando se tiene reuniones con otras personas que pueden no tener las mejores intenciones.

Escudo de plomo

Este escudo invoca gruesa plomo, impenetrable en su aura. El plomo es ligero, por lo que es fácil de llevar a todas partes. Visualizar metal que se infunde en su campo áurico, el cual le dará una defensa muy fuerte. Este escudo se utiliza mejor cuando se sienta asustado o inseguro. Puesto que a medida que camina a casa del trabajo o la captura nocturna de transporte público. La gente va a sentir su fuerza y te dejarán en paz.

Colores

Cada color tiene su propia vibración, y se puede elegir un color de manera intuitiva para cubrir de tu aura con. Cierra los ojos, el primer color que viene a la mente es el más adecuado para este momento. Mañana puede ser guiado a un color totalmente diferente, o el mismo. Confiar en este sentido interno de conocer, y visualizar su aura resplandeciente con ese tono.

Éstos son sólo algunos de nuestros favoritos para blindar con:

- **Blanco** -un fuerte energía, pura de protección y limpieza
- **Púrpura** -Excelente para la protección psíquica

- **Rosado** -protector sí mismo y que viene de un lugar de amor
- **Dorado** -healing energía, así como de protección
- **Verde** escudo -healing
- **Amarillo** -Great para el estudio y la concentración

Detox personas negativas de su vida

Dramática, drenaje, y la gente de estrés no tienen cabida en su vida, ya que están más que obstaculizar su buen trabajo. Usted está tomando un excelente cuidado de sí mismo, física y espiritualmente, pero la gente negativa puede amortiguar su luz. Sobrepasan los límites y esperan demasiado de ti. A veces estas personas se colocan en su camino para enseñarle una lección, o puede estar allí para ayudar *ellos* sanar. Sin embargo, no está interactuando con ellos, para que pueda *vivir* sus vidas, también. Usted tiene su propio destino, y entrar en la piel de otra persona no lo es. Dios y los ángeles tienen mucho más grandes planes para ti.

Puede que le resulte útil para evaluar sus amistades y honestamente examinarlos. Un intercambio bidireccional de la energía y el amor es lo que buscamos. Si usted no está consiguiendo que, ciertas relaciones pueden necesitar hasta el final.

Sentarse y pensar en un amigo. Ahora hágase esta pregunta: *Si él o ella me llamó a las 2 A.M con una rueda pinchada, iba a salir de la cama y ayuda?* Se podría responder que sí, como lo haría cualquier cosa para ayudar a un amigo en necesidad. Pero entonces hacerse una pregunta más apremiante: *Sería su amigo hacer lo mismo para usted?*

Honestamente responder a esta pregunta. (Su Ser Superior y los ángeles ya saben la verdad.) Es posible concluir que esta persona sería la pantalla de llamada, hacer una excusa, o simplemente dicen que es demasiado tarde para levantarse de la cama. Esto demuestra la verdadera naturaleza de la relación: es unilateral y poco saludable.

Si continúa poner energía en esta relación, que dará lugar al agotamiento. Vas a agotar sus reservas de energía y comenzar a resentir ayudar a las personas de cualquier manera. Uno nunca quiere llegar a ese punto, por lo que es importante para protegerse de estas situaciones. Hablar con un amigo verdaderamente compasivo que le dará otra perspectiva sobre el intercambio de energía. Esta persona le permitirá saber si usted está dando demasiado.

La liberación de estas relaciones desequilibradas es lo más saludable que puede hacer. Si bien se puede sentir aterradora o dolorosa, te debes a ti mismo para ser feliz. Confían en el apoyo de sus ángeles y permita que este intercambio a fin. De vez en cuando, pero

no siempre, cuando se toma esta decisión, la amistad se curará. La otra persona se vuelve más respetuoso de su tiempo y energía y comienza a acercarse a su amistad con una nueva perspectiva, más equilibrada. Sin embargo, si las cosas siguen siendo los mismos, sólo va a ser herido, por lo que elegir la felicidad sobre el drama.

Límites y Respeto

Como un alma compasiva, corazón abierto, se quiere dar. Está en su naturaleza para cuidar a los demás y asegurar su salud y felicidad. De vez en cuando otros pueden tomar ventaja de sus amables gestos y pueden usar y abusar de su oferta de ayuda. Esto es por qué es tan importante para hacer cumplir los límites.

Se puede sentir incómodo para tus normas en vigor. Se puede sentir como si estuvieras imponiendo condiciones a cómo va a ayudar a la gente, pero si se niega a hacerlo, se le agotar sus propias reservas de energía. Mediante el establecimiento de límites, que no está diciendo que no quiere ayudar o que no amas a alguien, se trata de reconocer una ley universal básica: el karma necesita equilibrado. El flujo de energía tanto en el dar y extremos de recepción necesita ser igual.

Imagínese niños pequeños que no tienen permiso para jugar cerca de la carretera. Esto es para protegerlos y mantenerlos seguros. Si los niños vagan a la calle, necesitan que se les diga que no es seguro. Si, en cambio, no están nada dijeron, van a seguir para explorar un lugar peligroso. El límite debe ser puesto en su lugar para que los niños comprendan.

Nos trabajadores de la luz que adoptar un enfoque similar con nuestros amigos, familiares y clientes. Tenemos que honrar nuestro tiempo personal y nos aseguramos de nuestras necesidades se proporcionan para. Si los límites no están en su lugar, la gente puede aprovecharse de nosotros.

Todo se reduce al respecto. Si las personas en su vida realmente se preocupan por ti, van a respetar su decisión. Sabe que está bien decir no cuando es necesario.

I (Robert) aprendido esta lección de una manera bastante discordante. Cuando comencé mi trabajo de sanación, que estaba ofreciendo mis servicios de forma gratuita porque simplemente quería ayudar a la gente. Si estaban beneficiando de nuestra interacción, que estaba recibiendo todo lo que necesitaba. En ese momento, yo estaba viendo la gente en mi casa y pronto construyó una clientela regular que disfrutaron de venir a verme. Todo lo que estaba pidiendo a cambio era un agradecimiento. Sin embargo, con el tiempo empecé a notar que ya no era incluso conseguir *ese.*

La gente comenzó a llamar a mi casa a las 6 PM en un domingo por la noche pidiendo la curación.

Habían llegan para una sesión de hora y no salen hasta mucho más tarde. Los ángeles me explicaron que los límites eran demasiado borrosa. Yo estaba siendo aprovechado porque me lo permita. Así meditaba con los ángeles y les pidió su ayuda. Ellos dijeron que yo debería comenzar a cobrar una cuota. El intercambio de energía necesaria para ser equilibrado, y el dinero es simplemente otra forma de energía.

Yo era muy incómodo con esta orientación y resistí este consejo. Supliqué a los ángeles para encontrar otra solución, pero eran inflexibles. Los ángeles nunca me habían aconsejado de forma incorrecta en el pasado, por lo que tuvo que rendirse al momento y confiar en ellos.

Les pregunté lo que debería cobrar, y para mi sorpresa, me dejaron decidir. Les pregunté si siquiera cobrar $ 5 sería suficiente. Los ángeles dijeron que $ 5 fue suficiente para que el límite que se fijará, por lo que informó a todos mis clientes.

Para mi sorpresa absoluta, ninguno de mis clientes anteriores regresó. Este fue desgarrador para descubrir. Aquellas personas ni siquiera valoran la sesión en un mísero $ 5. Mientras tanto, he derramado mi alma y corazón en mi trabajo. Los ángeles consiguieron su mensaje alto y claro.

Si dejamos que la gente se aproveche de nosotros, y si le damos a “demasiado”, las personas no respetan la curación que tiene lugar. Di las gracias a los ángeles por ayudarme lugar límites en torno a mis consultas.

El corte del cordón del Arcángel Miguel

Si desea “cortar el cordón umbilical” entre usted y otra, saber que este cable se basa en la energía del miedo y sirve ninguno de los dos. Se está chupando la vitalidad de usted a la otra persona y actúa como un mensajero de energía negativa a caer hacia abajo. Así liberar las partes negativas de esta relación, y aceptar el amor como Michael corta las cuerdas.

Sentarse en un espacio tranquilo. Centrarse en el amigo en cuestión. Recuerde que sólo puede cortar las cuerdas de miedo. Nunca-ni tampoco querrías-cortar las cuerdas de amor, por lo que aún está permitiendo intercambios amorosos que se producen entre los dos. Esto deja las puertas abiertas para que la relación equilibrar y llegar a ser armoniosa. Pedir a arcángel Michael diciendo:

“Arcángel Miguel, que invocan su ayuda celestial en este momento. Por favor, ayúdame para ver objetivamente mis amistades y ser honesto acerca de ellos. Ayúdame a ver cuando estoy siendo aprovechado. Permítame para atraer hermosa, cariñosa,

almas que cuidan a mi vida. Es esta gente que quiero pasar mi tiempo con. Ahora te pido que por favor cortar ningún cable de miedo que tengo con mis amigos. Por favor, ayuda a liberar las relaciones poco saludables con estas personas, como mejor le parezca. Confío en que usted y Dios sabe qué es lo mejor para mí. Confío en su orientación y escucho

tus mensajes. Gracias."

Déjese liberar las personas saludables de su vida, y los envían amor. Curiosamente, las personas unidas a las cuerdas pueden tratar de ponerse en contacto con usted. A medida que liberan las relaciones negativas, otros pueden inconscientemente tratar de enganchar de nuevo. Sea cauteloso si de repente llaman o texto. No tenga miedo de que supieran que los liberó. Ellos serán conscientes y sin ofenderse; Sin embargo, sus egos pueden tratar de seguir abusando de su naturaleza amable y cariñoso. No deje que esto continúe por más tiempo, como se merece relaciones armoniosamente equilibradas.

amistad Flores

Gerbera es la flor de la amistad, y que atrae a personas de ideas afines en su vida. Estas personas se lo agradecerá lo que eres y no por lo que tienen. Su ego puede tratar de convencerte de que estás medidas por los elementos materiales de su propiedad. Si usted tiene un coche rápido, un monedero costoso, o una casa grande, entonces debe ser una persona mejor, ¿verdad? En verdad espiritual, ninguna de estas cosas importa. Sí, se le puede dar placer, pero no deben funcionar su vida. Usted no quiere amigos a los que tiene que mantenerse al día con o competir más. Quieres que la gente en su vida que te quiere, incluso si usted tiene muy poco. Estos son sus verdaderos amigos.

Es importante estar con personas afines con los que se puede viajar en su viaje de sanación. Bienvenido personas con puntos de vista similares en su vida. Puede compartir sus experiencias de sanación y mensajes de angel con ellos!

Llevar racimos gozosos de gerberas en su casa; que atraerán a la gente perfecta en su vida. Mantenga un pequeño jarrón de estas flores felices en su escritorio en el trabajo. Esto creará un campo de respeto mutuo con sus compañeros de trabajo.

¿Qué cualidades que quieres en un amigo?

Haga una oración específica a sus ángeles para lograr que los amigos ideales. Haga una lista de todas las cualidades de estos amigos deben tener. Además, crear una lista de esas cosas

no se puede manejar y que no quiere que ellos poseen. Asegúrese de incluir esta frase en la parte inferior de la lista: *Ángeles, me piden esto o algo aún mejor.*

Puede no ser capaz de imaginar a la gente absolutas perfectas para incluir en su círculo de amigos en este momento, pero confía en que Dios y los ángeles saben las personas adecuadas para usted. Se le guiará a las personas que son amables y respetuosos.

Los ángeles dicen que este es un buen ejercicio para todos nosotros que hacer. Se le dice a Dios lo que nos haría más feliz. Ellos comparan con gente que espera para el regalo perfecto de Navidad. Puede ser que el deseo de un nuevo brazalete, sin embargo, nunca decirle a nadie lo quieren. No expresan lo encantada que les haría ser la dueña. Así que cuando llega la mañana de Navidad, que están decepcionados de no recibir su regalo ideal. Al compartir sus deseos con los demás, habrían tenido una mayor oportunidad de recibir lo que les hace felices. (En realidad, sabemos que el brazalete no equivaldría a la felicidad, pero el amor intercambiado con lo que le da, sería).

La liberación de los matones con el amor

Soportando el estrés y el miedo a ser acosado es devastador para su autoestima. Los ángeles le ayudará a recuperar su fuerza interior y confianza en esta área.

Los acosadores pueden aparecer en diferentes formas: pueden abusar y atacar, y luego están los matones más sutiles que se manipulan. Se convencen a hacer cosas que, en su corazón de corazones, que sabe que no quiere hacer.

Si sus hijos están siendo intimidados, se puede sentir impotente. Usted es incapaz de velar por ellos cada segundo durante su jornada escolar para protegerlos. ¿Quieres que esto se detenga, pero puede estar seguro de qué hacer. Así que pregunte Arcángel Miguel para estar con sus hijos en su nombre. Visualizar esto, lado ángel caminar protectora fuerte al lado del otro con sus hijos. Verlas sonriente, feliz, y más importante, seguro.

Pimienta negra

granos de pimienta negra tienen propiedades protectoras que eliminan la negatividad. Si alguien ha sido usted o sus seres queridos molestarse, utilice pimienta negro a él o ella despejar fuera de su vida. Sabe que no va a estar influyendo de nadie libre albedrío no se puede obligar a otros a hacer algo que no quieren hacer. La energía

de pimienta negro simplemente poniendo una semilla que dice que pueden encontrar una mayor felicidad en otro lugar. Y si te dejan en paz, como resultado, eso es una ventaja!

Anote el nombre del acosador en un pedazo de papel. Espolvorear el papel con granos de pimienta negra y doblarlo. Con los granos de pimienta plegados dentro, sostener el papel y decir:

"Rezo por ayuda ahora! Por favor, ayúdame a sentir segura, segura y protegida. La persona cuyo nombre he escrito aquí me ha estado causando dolor. Ya no quiero sentir que esta persona yo o mi situación controla. Yo sé que en verdad, yo estoy a cargo. Dejo que Dios y los ángeles para entrar en mi vida y me traer el equilibrio y la armonía. Que envío a todos los involucrados amor, lo que te pido para el cambio de

el mayor bien de todos ".

Ahora tirar el papel en un incendio, o un conjunto con una cerilla. A medida que el papel se quema, su oración será alcanzar el cielo.

Desintoxicación de Tecnología

Como I (Robert) aquí sentado escribiendo, mis líneas de Internet / teléfono han perdido su conexión. Acabo de ir en modo de pánico, como estoy tan dependientes de Internet. Lo necesito para el correo electrónico, la investigación, revisando mi calendario de citas (que está alojada en línea), y el seguimiento de los medios sociales. Yo uso el teléfono para consultas y volver consultas.

Sin éstos "se da por sentado" lujos, me siento perdido al instante. ¿Cómo voy a hacer nada? Es un momento de miedo. Pero justo cuando entran en pánico, los ángeles saltan y dicen que nosotros *todas* necesita desintoxicarse de la tecnología de vez en cuando.

Tiene apagar el ordenador, sólo para recoger su teléfono inteligente para comprobar los momentos de Internet más adelante? En el mundo actual, nos hemos vuelto tan dependientes de aparatos para ayudar a nosotros a través de nuestro día. No me malinterpreten, amo a los avances tecnológicos que seguimos teniendo acceso a, pero nuestros cuerpos (y mentes) pueda hacer bien tomando un descanso de todo.

Como tal, Doreen y yo hemos decidido incluir una sección aquí en la desintoxicación de la tecnología.

Un rápido Tecnológico

Es probable que haya oído hablar de ayuno con respecto a la comida, pero lo que trata de hacer lo mismo con respecto a la tecnología? Usted puede tratar de un solo elemento, para empezar, ya que prescindir de todas las formas de la electrónica podría llegar a ser desalentador.

Un gran lugar para comenzar es con la televisión, que ofrece a menudo la información de baja energía que promueve el miedo. Siempre se verá noticias sobre sucesos negativos que pueda prevalecer sobre las historias de éxito que elevan. Estas historias “pesados” bajar su vibración y afectan sus patrones de sueño, también. Esta energía densa se sienta en su aura y que continúa afectando mucho después de haber apagó el televisor. Un gran número de programas de televisión frente a situaciones aterradoras con la violencia, palabrotas, y discutiendo, pero no se tolerarían esto en su vida diaria, ¿verdad? Así que ¿por qué quiere exponerse a ella cada día cuando se enciende el televisor? En su lugar, ver divertido, reconfortante programas que elevan.

Mejor aún, evitar la televisión durante una semana entera. Tenga en cuenta si se percibe el mundo de manera diferente. Tenga en cuenta si a dormir mejor. Ver si ha aumentado la energía y más interacciones positivas con los demás. Si es así, estos beneficios positivos pedirán a usted a limitar su exposición a la televisión en el futuro.

Trate de desintoxicación de otras formas de tecnología, como ordenadores, teléfonos, e Internet. Evitar una o todas ellas durante todo un día, o tratar de ir sin una semana entera. Pedir a sus ángeles lo que haría posible para evitar, y confiar en su sabiduría interior.

También, trate de no usar tarjetas de crédito o débito por un día completo. Si usted está planeando ir de compras, retirar dinero en efectivo en lugar de confiar en sus tarjetas. Es posible que vea que usted pasa con más cautela, ya que el uso de dinero real te hace pensar dos veces antes de la compra de artículos. (Naturalmente, ser seguro cuando se lleva dinero en efectivo-mantenerlo oculto, y evitar llevar muchas cosas a la vez).

★

Nicole Goodfellow desintoxicado su casa de juegos de video violentos. En el verano de 2010, su hijastro adolescente vino a vivir con ella a tiempo completo. Rápidamente se dio cuenta de que estaban jugando, juegos de vídeo oscuras llenas de violencia mismas. Nicole no quería decir nada porque no era su madre biológica. Este fue un nuevo tipo de vivienda, y ella no quería dañar su relación con los niños.

Al ser una persona muy sensible, Nicole no podía tolerar la violencia en su

casa. Sus ángeles le insta continuamente para eliminar los juegos de video. Ella habló con el padre de los niños, pero se resistió a hacer nada.

Nicole se dio cuenta de que el comportamiento de los niños estaba cambiando. Estos juegos estaban llevando a lugares oscuros y afectando su trabajo escolar. Ella sintió que la energía de la casa se había convertido en violento y pesado. Al mismo tiempo, Nicole estaba oyendo acerca de brotes de violencia en la noticia de que estaban vinculados a jugar este tipo de juegos. Una vez más, sus ángeles la empujó, pero era poco lo que podía hacer.

Con el tiempo su padre puso límites de tiempo en cuánto tiempo podrían jugar. Esto no funcionó, ya que los adolescentes encuentran maneras de ocultar su adicción a los videojuegos. Ellos fueron capaces de pasar por alto el software de control parental y permanecer despierto toda la noche jugando. Cuando Nicole descubrió esto, ella no tenía más remedio que informar a su marido. Esta fue la gota final que llevó a la desintoxicación de todos los juegos de vídeo en su casa.

Las reglas estrictas fueron impuestas, y el uso del ordenador se controló. Seis meses más tarde, los niños fueron más levantadas y positivo -habían detoxed de la energía cruda de los videojuegos. El marido de Nicole se dio cuenta de las mejoras también, y dio las gracias a su esposa por amar a los niños tanto. Toda la casa se movió con energía y comenzó a llenarse de luz de amor.

Frecuencias electromagnéticas (EMF)

Los dispositivos electrónicos emiten un campo magnético, que también se conoce como radiación electromagnética. La mayoría de las personas están constantemente rodeados de frecuencias electromagnéticas (CEM). Vienen de ordenadores, teléfonos inalámbricos, televisores, e incluso el cableado eléctrico en las paredes. Que están siendo enviados por las líneas telefónicas y torres.

CEM puede afectar negativamente a las personas sensibles, que pueden sentirse débil o letárgico después de trabajar en un ordenador. Si eres una de estas personas, puede experimentar dolores de cabeza e insomnio. Su cuerpo tiene su propio EMF, como lo hace la tierra. No es sorprendente, su cuerpo se calma y se relajó mediante la conexión a la resonancia electromagnética del planeta.

Pasar tiempo de calidad al aire libre, y conectarse con la naturaleza. Es especialmente importante para los niños que han sido etiquetados con TDAH. La energía natural de la tierra ayudará a equilibrar ellos.

Nos hemos convertido en dependientes de las herramientas que emiten campos electromagnéticos. La realidad es que muchos de nosotros tenemos la tecnología para completar nuestro trabajo, por lo que sólo asegúrese de que usted se protege contra la radiación electromagnética, ya que es casi imposible de evitar.

Varios artículos han sido encontrados para desactivar el campo magnético causado por la electrónica. Puede colocar estos cerca de sus dispositivos electrónicos o los usan en su cuerpo. Hacer una búsqueda en Internet para la protección de los CEM, y la investigación de los productos que encontramos. Algunos de ellos tienen apoyo científico detrás de ellos que muestra su eficacia.

Van con sus instintos y dejar que los ángeles te guíen. Los ángeles sugieren lámparas de sal y cristales emiten iones negativos en el aire que purifican sus entornos de vida y de trabajo. Además, dicen que cualquier cristal combatirá los campos electromagnéticos a través *piezoelectricidad.* Los cristales tienen su propio campo magnético que reduce los efectos nocivos de los campos electromagnéticos tecnológicos. A pesar de que la investigación se ha hecho con respecto a estos métodos, los ángeles piden que probarlos. Colocar una lámpara de sal en su oficina y ver los efectos curativos, y poner un cristal justo al lado de su ordenador. Ver cuánto tiempo se puede trabajar sin cansarse.

Capítulo Diez

DETOX SU CASA

Vamos a echar un vistazo a algunas toxinas comunes que se encuentran en el hogar. Como hemos visto, el fluoruro está presente en el agua del grifo y pasta de dientes. Se pretende ayudar a prevenir la caries dental, sin embargo, las investigaciones muestran que no hay mucha diferencia. ubicaciones geográficas que no han fluorada el agua tienen la misma tasa de cavidades como las áreas que lo hacen. Al beber agua fluorada, puede sobrecargar su cuerpo con esta toxina. Se puede imitar los síntomas de la artritis y le dará dolores y dolores en las articulaciones. También nublar su mente y hacer más difícil la concentración, y afecta a niños y adultos jóvenes, incluso más que las personas de edad avanzada.

Hacer su propia pasta de dientes libres de productos químicos a partir de aceite de coco orgánico, aceite de menta de grado alimenticio, y bicarbonato de sodio puro. Elija agua de manantial natural como su bebida de elección, o invertir en la filtración por ósmosis inversa.

Triclosan es un ingrediente altamente tóxico en productos antibacterianos, pasta de dientes, cosméticos, y muchos jabones líquidos. Es un agente antibacteriano sintético que es muy peligroso. Se ha relacionado con problemas de inmuno-endocrino y el sistema y puede interrumpir su función tiroidea (la tiroides es responsable de su metabolismo y crecimiento). Los estudios han demostrado que el triclosán puede aumentar el crecimiento celular y causar una elevada actividad en el cerebro. Se altera las hormonas en el cuerpo y también afecta a los músculos.

Investigadores de la Universidad de California, Davis, y la Universidad de Colorado presentan un artículo científico en el *procedimientos de la Academia Nacional de Ciencias* que mostraron que el triclosán altera los músculos del cuerpo y el corazón. Sugirieron que el triclosán forma un riesgo muy real para los seres humanos.

Muchos investigadores afirman que la presencia de triclosán tiene poco beneficio en lavados de manos antimicrobianas y antibacterianas. El proceso de enjuague sus manos y frotándolas desaloja las bacterias y los virus, y la presencia de

triclosán no hace una diferencia significativa. Se completó un estudio sobre la eficacia de triclosán como un lavado de manos antibacteriano, y el investigador principal, admitió que sólo es eficaz en situaciones poco comunes cuando hay niveles extremadamente altos de bacterias. También admitió que la investigación fue formado y financiado por el Instituto Americano de limpieza, una asociación comercial para los productores de productos de limpieza. Naturalmente, no tienen más que ganar de mantener esta sustancia química nociva en sus productos.

Los ftalatos son comunes en los envases de plástico, papel plástico y bolsas de plástico. También se pueden encontrar en el jabón, champú, spray para el cabello y esmalte de uñas. Están añaden a los plásticos para hacerlos más fuertes y más flexibles. fabricantes de cosméticos utilizan ftalatos para prolongar el aroma de las fragancias. Los ftalatos se han relacionado con problemas reproductivos y endocrinos del sistema.

A medida que hemos abordado en varios puntos, plásticos BPA están presentes en muchos envases de alimentos y bebidas. Ha habido mucha investigación sobre los peligros de los plásticos que contienen BPA: se filtran esta toxina peligrosa en los alimentos y dar lugar a alteraciones hepáticas, enfermedades del corazón, y las preocupaciones reproductivos. plásticos BPA cuenta con reciclaje número 3 ó 7. Evitar estos plásticos a toda costa.

lauril sulfato de sodio es responsable de la formación de espuma de muchos lavados de manos y el cuerpo, limpiadores faciales y champús. Puede causar reacciones alérgicas con el uso repetido. También puede dañar la capa protectora de la piel, que mantiene los productos químicos nocivos a cabo. Sin embargo, con respecto al champú, hay una serie de productos ahora la etiqueta “libre de sulfato,” por lo que es posible que desee estar en la búsqueda de ellos.

Aceites esenciales como Limpiadores para el hogar

Usted puede ahorrar dinero (y salvar su vida) mediante el uso de aceites esenciales puros en lugar de los productos caros, tóxicos vendidos en las tiendas.

Los aceites esenciales pueden ser poderosos desinfectantes y se que nos brinda la naturaleza. Los aceites ofrecen propiedades de limpieza físicos junto con las energías curativas metafísicos. Este convierten en la opción perfecta para las personas conscientes espiritualmente como usted lo hace. Un aceite antiséptico excelente es la lavanda. Añadir aceite de lavanda para una botella de spray de agua, agitar bien y dejar reposar durante varias horas. Cuando esté listo para usarlo, agitar enérgicamente una vez más antes de rociar las superficies que desea limpiar. Después de terminar, la niebla un poco más de lavanda sobre la superficie para una mayor protección. El aroma de lavanda es muy relajante y ayuda a ansiedades y temores calma. Se trabaja para abrir

su chakra del tercer ojo y despierta su clarividencia.

Hay muchos maravillosos productos naturales que se pueden utilizar para la limpieza y el cuidado personal. La mayoría de estos son elementos comunes de la casa. Aprender cómo pueden ser utilizados de diferentes maneras para ayudar a evitar los productos cargados de productos químicos.

El aceite del árbol del té

Como se señaló anteriormente en el libro, aceite de árbol de té es un excelente antibacteriano, antifúngico y aceite esencial antiséptico. Es perfecto para la limpieza y desinfección, ya que se rompe a través de las defensas bacterianas.

aceite de árbol de té se puede utilizar en toda una serie de formas. Frote una gota sobre el acné y aclarará las manchas. Pop unas gotas en un difusor de aromaterapia para combatir los resfriados y la gripe. Añadir un poco de champú para prevenir los piojos. Utilizarlo como un limpiador común mediante la adición de dos cucharaditas de dos tazas de agua. Poner esto en una botella de spray y agitar muy bien. Usarlo en encimeras de cocina, en la ducha, y para combatir el moho. Si no se preocupan por el olor, añadir un poco de aceite de geranio a la mezcla.

Bicarbonato de sodio

El bicarbonato de sodio o bicarbonato de sodio, es un artículo maravilloso hogar que es seguro para usted y su familia a utilizar. El bicarbonato de sodio equilibra el pH de cualquier cosa que interactúa. Mezcle una cucharadita de bicarbonato de sodio en un vaso de agua. Enjuague en la boca, haga buches con éste, y luego escupió en el lavabo. Su aliento será fresco, como el bicarbonato de sodio neutraliza los olores y equilibra su salud oral. Se puede utilizar como un exfoliante, ya que es lo suficientemente suave para uso diario.

Haga una pasta añadiendo un poco de agua para un poco de bicarbonato. Luego, frotar suavemente con movimientos circulares sobre el cuello y la cara. Puede darse una exfoliación de todo el cuerpo, también! Este es también un gran limpiador de manos de la suciedad persistente o los olores.

Como desodorante natural, el bicarbonato de sodio se puede aplicar a la ligera sus axilas. Sólo tiene que utilizar el polvo seco y pat cualquier exceso. Se puede utilizar para neutralizar los olores otros, también. Mantenga una caja abierta en el refrigerador para absorber los olores. Después de un mes o dos, a disponer de la caja mediante el vertido por el desagüe. Mientras lo hace, deje que el agua caliente correr desde la espita. Se eliminará cualquier olor de drenaje y hacer su fregadero fresco. Además, se puede espolvorear un poco de bicarbonato de sodio en la parte inferior de la basura

latas para evitar olores no deseados.

Use bicarbonato de sodio para limpiar su casa. Espolvorear un poco sobre una esponja húmeda y frote la ducha y el baño de forma normal. A continuación, enjuagar y secar. Los azulejos se brillan como nuevos, y no hay ninguna necesidad de usar una mascarilla ya que no hay productos químicos agresivos!

Para horneada, comida, espolvorear unas cuantas cucharadas de bicarbonato de sodio en la sartén. Añadir un poco de agua y se deja remojar. Usted encontrará que las esponjas de alimentos fuera mucho más fácil. Limpiar el horno al hacer una pasta con bicarbonato de sodio. Aplicarlo a las zonas rebeldes y luego se deja reposar durante la noche. Por la mañana, utilizar una esponja húmeda para limpiar el interior del horno. Eliminar los residuos y repasar de nuevo con una esponja húmeda. Trapear sus pisos con una solución de media taza de bicarbonato de soda en un cubo de agua tibia. Polvo sobre la alfombra y dejar toda la noche. Al día siguiente, aspirar el bicarbonato de sodio para una habitación con olor fresco.

Prima (o virgen) El aceite de coco

Utilizar elementos adicionales para el cuidado de la piel natural, como el aceite de coco virgen. Su piel absorbe fácilmente este aceite natural y repara el tejido conectivo. Puede ayudar a minimizar las líneas finas y traer un brillo juvenil de su cutis. Aplique el aceite en la cara y todo el cuerpo.

Puede utilizar el aceite virgen de coco orgánico en la cocina, también. A diferencia de otros aceites, no va a ir rancio o formar grasas trans no saludables cuando se calienta. Se puede utilizar aceite de coco para cocinar a altas temperaturas y todavía sigue siendo nutritiva. Su cuerpo digiere fácilmente este aceite, que puede ayudar a perder peso. Al reemplazar otros aceites con aceite de coco natural, usted encontrará que usted tiene la energía, lo que acelerará su metabolismo.

Repelentes de insectos no tóxicos

No pulverizar insecticidas tóxicos en su hogar. En su lugar, crear su propia mezcla de, repelente de insectos segura natural. Añadir 10 gotas de aceite esencial de citronela, 5 gotas de aceite de lavanda y 5 gotas de geranio a un 3 fl. onz. (100 ml) botella de spray. Rellenar con agua y agitar bien. Pulverizar a través de sus áreas al aire libre para repeler insectos de forma natural e insectos. Usted puede rociar esta mezcla sobre la piel, o hacer un aceite precioso para uso por vía tópica. Hacer una base de aceite orgánico prensado en frío extra virgen de oliva o aceite de coco orgánico, y añadir la misma combinación de aceite esencial. Aplicar una pequeña

equivaler a las palmas y luego masajear suavemente en la piel. Podrá oler muy bien, nutrir la piel, y mantener alejados a los insectos.

Utilizar el té de menta como un repelente natural de insectos también. Prepare una fuerte olla de menta en un recipiente cerrado como una tetera, añadir ing tres cucharaditas de secos, hojas de menta orgánicos por cada taza de agua hirviendo. Dejar reposar durante media hora y fresco. Cuando llega la temperatura ambiente, se puede decantar en una botella de spray. Utilice esta afuera en sus plantas y flores. Esto evita errores de mascar en sus flores y verduras para ensalada, aunque una vez que se elimina por lavado a través de la lluvia o el riego, tendrá que volver a la niebla con el aroma refrescante de la menta.

El aceite de lavanda también actúa como un repelente natural de insectos. Sólo limpie en cualquier contador donde las hormigas u otros insectos se arrastran, y se irán.

★

Kirsti Boothroyd, cuya historia de desintoxicación de azúcar se relata en Capítulo 7 , Enterado de los efectos nocivos de los productos químicos del hogar. La lectura de las listas de ingredientes, descubrió toxinas en sus productos de pasta de dientes, champú, acondicionador, crema de cara y de limpieza. Estaba horrorizada por este conocimiento, ya que tenía tres hijos pequeños que quería mantener a salvo.

Ella hizo una investigación sobre el tema y decidió eliminar todas las sustancias químicas de su casa. Ella escribió en su pizarra “libre de químicos Inicio” como un compromiso con los ángeles. Ella les pidió ayuda en la sustitución de los viejos productos químicos. Al día siguiente, se encontró con el dinero suficiente para reemplazar todos los productos químicos con productos Tierra-conscientes.

★

Un maravilloso sitio web patrocinado por el Grupo de Trabajo Ambiental le dará análisis instantáneos de los ingredientes en miles de cosméticos, artículos de tocador, y artículos para el cuidado personal. Basta con escribir en el nombre del producto y podrá leer acerca de las toxinas que pueda contener. Recomendamos altamente este sitio web:
www.ewg.org/skindeep .

Además, los estadounidenses pueden descargar a3 aplicación para sus teléfonos inteligentes que permite que apunta al código de barras UPC en un producto alimenticio para aprender si contiene (OGM) ingredientes modificados genéticamente. Busque en su tienda de aplicaciones bajo el nombre de “Fooducate.” Como configurar y personalizar la aplicación, basta con mover el botón que le pregunta si desea o no que se analiza la existencia de organismos modificados genéticamente (que sin duda

hacer).

Los suplementos y productos herbales no están exentos de productos químicos y toxinas. En el momento de escribir estas líneas, no hay información que sale diciendo que los llamados productos orgánicos procedentes de China pueden estar contaminados con metales pesados como plomo, mercurio y cadmio. En China, hay diferentes reglamentaciones de la agricultura orgánica. Siempre y cuando el agricultor no es la adición de pesticidas o fertilizantes adicionales a los cultivos, que pueden ser llamados orgánicos. El suelo o el agua pueden contener muchas toxinas dañinas, sin embargo. La mayoría de los suplementos y productos herbarios se concentrarán, y si no se cultivan de una manera verdaderamente orgánico, no puede haber concentraciones de toxinas, también.

Lea las etiquetas de productos y buscar suplementos orgánicos cuando sea posible. Lea las etiquetas y averiguar donde los ingredientes son de origen o donde se fabrican el producto. Cómo hacer una elección informada conduce a una mejor salud.

Artículos para una casa de curación

Además de la eliminación de los artículos en su casa, aquí hay algunos productos que se pueden implementar para los beneficios para la salud:

Filtros de agua y purificadores

Consulte con su distrito de agua local para ver si se añade fluoruro al suministro de agua. Si es así, protestar esta práctica arcaica y peligrosa. Muchas veces las ciudades continúan agregando fluoruro sin cuestionar el hábito. Hacer investigación en la última información científica sobre peligros para la salud de fluoruro, que superan las ventajas mínimas para la salud oral.

Mientras tanto, es aconsejable obtener un filtro purificador de agua o para su hogar. Hay muchas variedades, empezando por los pequeños y baratos de la marca de filtros de agua portátiles Brita o Pur conectados a una jarra de agua que tenga en su refrigerador.

Usted puede comprar filtros de agua más elaborados que se ajustan debajo de su fregadero de la cocina para purificar el agua que se utiliza para el té, cocinar y beber. O bien, puede comprar una casa de sistema de ósmosis inversa todo-. Estos sistemas se venden en “etapas”, con cada etapa el tratamiento y filtrar el agua. Los más etapas, el limpiador del agua. Es posible que tenga que añadir minerales de nuevo en agua de ósmosis inversa para asegurarse de que es

alcalina y sabe bien.

Las telas orgánicas

hojas ordinarias, mantas, edredones y toallas hechas de materiales a base de petróleo sintéticas o de algodón pesticida-cubierto. Estos materiales se hacen a menudo en talleres donde los trabajadores están tratados con crueldad y apenas le prestó el dinero. Debido a que los fabricantes no pagan un salario digno a los trabajadores, los artículos se venden a bajo costo en los principales grandes almacenes. Usted piensa que está recibiendo una ganga, pero piensa otra vez. ...

¿Cómo funciona la energía de dormir en las hojas que se hace en detrimento de otra persona dolorosa que afecta? Y si usted está durmiendo en láminas sintéticas, ¿ha notado que su piel no puede “respirar” y que a menudo se sienten sudorosas, o demasiado caliente o frío?

Por eso es muy recomendable invertir en materiales textiles del hogar orgánicos y sostenibles que se hacen en las operaciones de comercio justo (lo que significa que los trabajadores son tratados y una remuneración justa).

La diferencia-energía positiva en dormir con sábanas orgánicos, almohadas, mantas y es enorme! Hojas hechas de bambú y algodón orgánico son suaves y tiernos, al igual que sus más cómodas camisas. Usted puede disfrutar de la experiencia tanto que se inicia gradualmente el uso de ropa de tela orgánica, que también tiene una frecuencia de vibración de alta que se puede sentir cada vez que lo use.

Personal-productos para el cuidado orgánicos

Sólo la compra de hisopos de algodón orgánico, como el algodón ordinaria está llena de pesticidas y modificaciones genéticas. Obtener tanta información como sea posible para que pueda estar seguro de que usted está utilizando productos seguros y naturales. Búsqueda de la ética de una marca o empresa para garantizar que tratan a sus trabajadores de manera justa. No comprar productos de empresas que utilizan la experimentación con animales o que están luchando contra el etiquetado de los OMG. Todos estos factores se filtrará a través de la energía de los artículos producidos. Que ya está haciendo mucho trabajo en su energía y espiritualidad, así que tiene sentido tomar un excelente cuidado de su cuerpo físico, también.

Infrasaunas

saunas tradicionales utilizan un ambiente caliente para promover la sudoración. Por lo general tienen un elemento de calentamiento de las rocas que se alcanza una temperatura alta. La humedad se añade a la del aire mediante el vertido de tazas llenas de agua sobre las piedras. Los saunas infrarrojos son bastante diferentes. Hacen poco para calentar el ambiente externo, pero trabajar con radiación infrarroja para calentar su cuerpo internamente. Estos infrasaunas filtran la radiación UV, dejando tras de sí la misma radiación infrarroja que proviene del sol. Estas ondas de radiación sólo penetran un poco en la piel. Ellos pueden ayudar a aumentar su metabolismo y promover la sudoración de una manera segura.

Su piel es el órgano más grande de eliminación. A través de la sudoración, se puede liberar viejos, las toxinas acumuladas. Infrasaunas estimulan la circulación y llevar más oxígeno a las células. Mientras esto ocurre, se empuja hacia fuera los productos químicos y los peligros para la salud en el sudor. Saunas pueden ser grandes para las personas que no sudan regularmente a través del ejercicio. Utilizar saunas de infrarrojos para limpiar su cuerpo si usted no ha hecho ejercicio durante algún tiempo. Esto libera cualquier acumulación de toxinas y le invita a disfrutar de ejercicio de nuevo.

Empezar a utilizar infrasaunas lentamente. Comience con 20 o 30 minutos y luego salir. Con el tiempo, puede aumentar lentamente la cantidad de tiempo invertido en una sauna. Sin embargo, en las primeras etapas de su desintoxicación, menos es mejor.

Un jardín orgánico

Este puede ser el elemento más importante que puede añadir a su casa de curación, por el bien de su salud. La jardinería es relajante y meditativa, y te conecta con la naturaleza. Y los alimentos cultivados en su propio jardín tiene la más alta vibración de todo lo que puedas comer! Los ángeles dicen que el consumo de recién cortadas, productos de la tierra es como leer el periódico de la Madre Tierra, porque se va a conectar con y recibir mensajes acerca de las energías locales.

Usted no tiene que poseer un pedazo de tierra para cultivar un jardín que puede crecer en cualquier lugar uno! Hay kits de cultivo hidropónicos para la venta en línea que le permiten crear un jardín dentro de su casa. También puede plantar tomates y otros vegetales resistentes en macetas en el balcón.

Hay muchos recursos en línea y libros para ayudarle a finesse su jardín. También hay clubes de la jardinería que le dará apoyo personal y el

oportunidad de conocer nuevos amigos. Del mismo modo, algunas comunidades tienen jardines de la cooperativa, con una gran parcela de tierra subdividida entre muchas personas.

Asegúrese de plantar única herencia, orgánico y semillas no modificadas genéticamente. Usted puede comprar en línea a través de proveedores de confianza que han tomado la “Semilla del compromiso del buen”. Esto significa que están certificando que ningún bioingeniería artificial ha tocado sus semillas. La herencia y semillas orgánicas pueden ser cosechadas para otras estaciones. semillas transgénicas han sido creados para sólo duran una temporada, obligando a los jardineros y agricultores para dar dinero a las empresas de OGM para nuevos cultivos.

★ ★ ★

EPÍLOGO

Trata a tu cuerpo como el templo es precioso. Que alberga el alma sagrada, que es eternamente brillante. Sólo se tiene un cuerpo de por vida, por lo que cuidar de él! Su cuerpo es su herramienta principal de su misión en la vida divina, por lo que es esencial que lo trata bien. Desintoxicación de su vida con la guía de los ángeles, y su luz brillará.

Otros dará cuenta de su alta energía y quieren saber cómo lo logró. Podrían preguntar: “¿Cuál es su secreto?” No hay ningún secreto, estás no guardar nada de estas personas. Simplemente ha elegido para tratar su cuerpo con el respeto que se merece. Teniendo excelente cuidado de sí mismo físicamente, emocionalmente, espiritualmente y beneficios a todos!

- Doreen y Robert

★ ★ ★

BIBLIOGRAFÍA

De Re V, Caggiari L, Tabuso M, Cannizzaro R. “El papel versátil de péptidos de gliadina en la enfermedad celiaca.” *Clin Biochem.* 2012. Farmacología Clínica y Experimental. Centro di Riferimento Oncológico. IRCCS, Instituto Nacional del Cáncer, Italia.

Nicholas Eriksson, Shirley Wu, B. Chuong Do, Amy K. Kiefer, Joyce Y. Tung, Joanna L. Montaña, David A. Hinds, Uta Francke. “Una variante genética cerca de genes de receptores olfativos influye en la preferencia cilantro.” *Sabor.* 29 de noviembre de 2012.

★ ★ ★

SOBRE LOS AUTORES

Doreen Virtue sostiene BA, MA, y Ph.D. grados en psicología. Como ex psicoterapeuta, Doreen ha ayudado a clientes de desintoxicación de alcohol, drogas y adicción a la comida en hospitales y servicios ambulatorios para pacientes hospitalizados. Con la ayuda de los ángeles, Doreen se guió hace muchos años que renunciar a todas las bebidas alcohólicas, café, azúcar refinada, y productos de origen animal; y para vivir una, sobrio, estilo de vida vegano orgánico, que ella atribuye a su alta energía y espíritu juvenil. Doreen también ha escrito sobre la desintoxicación en sus libros *El arte de crudo alimento vivo, curativo con los ángeles,* y *El Manual de Terapia Ángel*.

Doreen ha aparecido en *Oprah,* CNN, *La vista,* y otros programas de televisión y radio y escribe columnas regulares para *mundo de las mujeres* revista. Sus productos están disponibles en la mayoría de los idiomas en todo el mundo, en el Kindle y otras plataformas de libros electrónicos y aplicaciones como iTunes. Para obtener más información sobre Doreen y los talleres se presenta, por favor visite: www.AngelTherapy.com . Se puede escuchar en vivo programa de radio semanal de Doreen, y llamarla para una lectura, visitando HayHouseRadio.com ®.

ANGEL THERAPY®

Robert Reeves, Dakota del Norte, es un naturópata acreditado que combina la medicina herbal y la formación de la nutrición con sus capacidades psíquicas y la mediumnidad. Él tiene una fuerte conexión con los ángeles y con el mundo natural, en la creencia de que la naturaleza tiene propiedades curativas Divinas. Robert siente que todos pueden beneficiarse de vivir una vida más natural.

Robert da talleres de desarrollo espiritual de auto-ayuda y, escribe artículos de revistas, y ha aparecido en programas de radio internacionales. Él posee y dirige una exitosa clínica de terapias naturales en Australia, que comenzó cuando tenía 17 años de edad. También ha desarrollado una gama de esencias vibracionales que se centran en el cristal y la energía ángel, y que están disponibles actualmente como aura

sprays. Robert es el co-autor, con Doreen, de *Terapia Floral* y *Terapia Floral Tarjetas de Oracle.*

Para obtener más información acerca de Robert, por favor visite: www.RobertReeves.com.au .

★ ★ ★

NOTAS

Títulos Hay House relacionadas de interés

Usted puede sanar su vida, la película, protagonizada por Louise L. Hay & Friends

(Disponible como un programa 1-DVD y un sistema de 2-DVD ampliado)

Mira el trailer en: www.LouiseHayMovie.com

El cambio, la película,

protagonizada por el Dr. Wayne W. Dyer

(Disponible como un programa 1-DVD y un sistema de 2-DVD ampliado)

Mira el trailer en: www.DyerMovie.com

Crazy Sexy COCINA: 150 Planta-Facultados Recetas para encender una revolución Mouthwatering, por Kris Carr, con el Chef Chris Sarno

NORMAS DE BIENESTAR integradores: Una guía sencilla para una vida saludable,

por el Dr. Jim Nicolai

COMIDAS que curan INFLAMACIÓN: Abrazo de Vida y saludable Eliminar el dolor, una comida a la vez, por Julie Daniluk, RHN

Consciente de comer, por Miraval

LA SALUD Y PREVENCIÓN DE LA SOLUCIÓN: El uso de la ciencia de la genética y estilo de vida para recuperarse y mantenerse bien, por el Dr. James Castaño

(Disponible desde octubre de 2014)

Todos los anteriores están disponibles en su librería local, o pueden ser clasificadas por contacto con Hay House (ver página siguiente).

★

Esperamos que hayan disfrutado este libro de Hay House. Si desea recibir nuestro catálogo en línea que ofrece información adicional sobre Hay House libros y productos, o si desea obtener más información

sobre la Fundación Hay, por favor, póngase en contacto con:

Hay House, Inc., PO Box 5100, Carlsbad, CA 92018-5100
(760) 431-7695 o (800) 654-5126 (760)
431-6948 (fax) o (800) 650-5115 (fax)
www.hayhouse.com ® • www.hayfoundation.org

★

Publicado y distribuido en Australia por: Hay House Australia Pty. Ltd.,
18/36 Ralph St., Alexandria NSW 2015 • *Teléfono:* 612-9669-4299
Fax: • 612-9669-4144 www.hayhouse.com.au

Publicado y distribuido en el Reino Unido por: Hay House UK, Ltd., Astley House, 33 Notting Hill Gate, Londres W11 3JQ • *Teléfono:* 44-20-3675-
2450
Fax: • 44-20-3675-2451 www.hayhouse.co.uk

Publicado y distribuido en la República de Sudáfrica por: Hay House SA (Pty) Ltd., PO Box 990, 2068 • Witkoppen *Teléfono / Fax:* 27-11-467-8904
www.hayhouse.co.za

Publicado en la India por: Hay House Publishers India, Muskaan Complejo, Parcela nº 3, B-2, Vasant Kunj, Nueva Delhi 110 070 • *Teléfono:* 91-11-4176-1620
Fax: • 91-11-4176-1630 www.hayhouse.co.in

Distribuido en Canadá por: Raincoast, 9050 Shaughnessy Street, Vancouver, BC V6P 6E5 • *Teléfono:* *(* 604) 323-7100 • *Fax: (* 604) 323-2600 • www.raincoast.com

Tome su alma en vacaciones

Visitar www.HealYourLife.com ® reagruparse, recarga,

y volver a conectar con su propia magnificencia. Con los blogs, la

mente-cuerpo-espíritu de noticias, y un cambio de vida

sabiduría de Louise Hay y amigos. Visitar www.HealYourLife.com

¡hoy!

Become a Certified Angel Card Reader!

With Doreen Virtue and Radleigh Valentine

Become a Certified Angel Card Reader!
Four-Lesson
Online Certification
Course

Advanced Angel Oracle and Tarot Cards!
Four-Lesson
Online Course

In these entertaining and enlightening online courses, Doreen Virtue and Radleigh Valentine will guide you through the symbolism and art of using angel tarot and oracle cards. Learn to open your intuition and natural spiritual abilities and receive accurate information . . . and take your readings to the next level!

Register for these Online Courses today at www.hayhouse.com/CACR

HAY HOUSE

Free e-newsletters from Hay House, the Ultimate Resource for Inspiration

Be the first to know about Hay House's dollar deals, free downloads, special offers, affirmation cards, giveaways, contests, and more!

Get exclusive excerpts from our latest releases and videos from ***Hay House Present Moments***.

Enjoy uplifting personal stories, how-to articles, and healing advice, along with videos and empowering quotes, within ***Heal Your Life***.

Have an inspirational story to tell and a passion for writing? Sharpen your writing skills with insider tips from ***Your Writing Life***.

Sign Up Now!

Get inspired, educate yourself, get a complimentary gift, and share the wisdom!

http://www.hayhouse.com/newsletters.php

Visit www.hayhouse.com to sign up today!

HAY HOUSE

HAYHOUSE RADIO

HealYourLife.com

Heal Your Life One Thought at a Time . . . on Louise's All-New Website!

"Life is bringing me everything I need and more."

— Louise Hay

Come to HEALYOURLIFE.COM today and meet the world's best-selling self-help authors; the most popular leading intuitive, health, and success experts; up-and-coming inspirational writers; and new like-minded friends who will share their insights, experiences, personal stories, and wisdom so you can heal your life and the world around you . . . one thought at a time.

Here are just some of the things you'll get at HealYourLife.com:

- DAILY AFFIRMATIONS
- CAPTIVATING VIDEO CLIPS
- EXCLUSIVE BOOK REVIEWS
- AUTHOR BLOGS
- LIVE TWITTER AND FACEBOOK FEEDS
- BEHIND-THE-SCENES SCOOPS
- LIVE STREAMING RADIO
- "MY LIFE" COMMUNITY OF FRIENDS

PLUS:
FREE Monthly Contests and Polls
FREE BONUS gifts, discounts, and newsletters

Make It Your Home Page Today!

www.HealYourLife.com®

HEAL YOUR LIFE®